



Lebensfreude kehrt zurück

Wege aus dem Burn-out – Von Erschöpfung zur Schöpfung

Von Anita Maria Stogel

„Zum ersten Mal seit Jahren gehe ich abends wieder mit meiner Frau spazieren.“ Mein Klient strahlt. Er hat mehrere Wochen Kuraufenthalt hinter sich. Ein Burn-out brachte ihn dazu, sein Leben neu zu überdenken. „Wie konnte ich mich selbst nur so vernachlässigen und auf die Zeichen meines Körpers nicht rechtzeitig achten?“ Diese Frage stellen sich die meisten meiner Klienten. In der Tat gibt es ein Stadium im Burn-out des Tunnelblicks – Menschen sind dann nicht mehr empfänglich für Warnungen. Erst der körperliche Zusammenbruch ermöglicht die Umkehr.

Anerkennen was ist

Die Heilung beginnt mit dem Anerkennen der Krankheit. „Ich habe Burn-out“, lasse ich meine Klienten sprechen. Das fällt den meisten schwer. Manche werden rot vor Scham. Und damit wird klar: Es entspricht nicht unserem Selbstbild, nicht mehr leistungsfähig zu sein. Als ob das Mensch-Sein nur aus Leistung bestünde. Alle anderen Aspekte des Lebens: Familie, Freundschaften, Gesundheit, Glaube, Naturbewusstsein, Muse usw. verlieren an Bedeutung.

Hinderliche Glaubenssätze

Typische Glaubenssätze meiner Klienten mit Burn-out sind: „Hab dich nicht so“, „Wer erschöpft ist, ist ein Schwächling“, „Ich muss mich nur besser organisieren“, „Einfach weitermachen“, „Ich bin nicht gut genug“, „Wer ‚Nein‘ sagt, den mag man nicht“. Diese Glaubenssätze haben ihren Ursprung meist in früher Jugend. Wer Eltern erlebt hat, die ihre Arbeit über alles gestellt hatten, ist besonders gefährdet, sich zu erschöpfen. Ebenso frühere hohe Leistungsansprüche des Umfelds können ein Treiber in die Erschöpfung werden. Auch Menschen, die keinen guten Platz im Familiensystem hatten, haben später ein Problem, das rechte Maß bei der Arbeit zu finden. Einen guten Platz im Familiensystem zu haben heißt, eine kindgemäße Kindheit zu haben: Zeit zum Spielen und Träumen, keine zu hohe Verantwortung, Eltern sorgen selbst für ihr Glück, Kinder müssen nicht als Sinn-Geber oder Stolz-Macher für ihre Eltern dienen, Eltern regeln ihre Konflikte untereinander und ziehen auch im Falle einer Scheidung ihre Kinder nicht in ihren Streit. Auch später, im Erwachsenenleben können noch Prägungen entstehen, die eine Burn-out Gefährdung erhöhen – Mobbing zum Beispiel.

Erste Maßnahmen

„Stopp“ ist die erste Maßnahme. Bei Burn-out hilft nur: Sofort Aufhören mit Arbeiten. Es funktioniert nicht, „weniger“ zu arbeiten. Hätte der Klient die Fähigkeit gehabt, seine Arbeitsmenge zu justieren, wäre er ja nicht krank geworden. Das will erst gelernt und geübt werden. Krankmelden und wieder Kraft schöpfen ist der Beginn der Heilung. Idealerweise auch eine Kur, um in Ruhe sich mit sich beschäftigen zu können und Anleitung zu bekommen. Es gibt bereits gute spezialisierte Kliniken.

Die Natur ist die größte Heilerin

Ein Tag Aufenthalt im Wald reduziert bei Frauen 50 Prozent der Depressionssymptome, bei Männern

30 Prozent. Diese Wirkung hält mehrere Tage an. Bevor Sie also zu Medikamenten greifen, versuchen Sie erst mal so viel wie möglich im Wald zu sein. Die Bewegung im Wald und die vorbeiziehenden Stämme beim Spaziergang ermöglichen es den Synapsen im Gehirn, sich neu zu verbinden. Damit können alte, selbstschädigende Muster leicht und bald aufgelöst werden.

Gesunde Ernährung mit viel Rohkost füllt möglicherweise vorhandene Mangelzustände im Vitaminhaushalt und Mineralsystem des Körpers auf. Auch hochwertige Nahrungsergänzung kann viel zur Genesung beitragen.

Spannung und Ent-Spannung

Entspannung ist ein ebenso wichtiger Teil des Lebens wie Spannung. Die Balance zwischen beidem lässt uns kraftvoll sein und das Leben als reichhaltig wahrnehmen. Es gibt viele gute Entspannungstechniken. Zwei Beispiele: Im Liegen wird von den Zehen beginnend jeder Muskel 20 Sekunden angespannt, dann gelassen. So fährt man fort über Waden, Oberschenkel, Po, Bauch, Brust, Hände, Unterarme, Oberarme, Hals, Gesicht und Kopfhaut. Eine weitere gute Möglichkeit ist geführte Meditation. Dabei wird man zehn bis 30 Minuten durch entspannende und kraftgebende Tagträume geführt. Im Internet kann man die Entspannungsmeditationen finden, die einem wohl tun. Auch Yoga hilft vielen meiner Klienten. Es gibt einfache Atemübungen, die jeder durchführen kann. Zum Beispiel: In den unteren Bauch einatmen und dabei gedanklich langsam bis 5 zählen. Ausatmen und gedanklich langsam bis 5 zählen. Dabei die Hände auf den Bauch legen und die Bewegung des Atems spüren, 15-mal wiederholen.

Ein großer Helfer bei der Genesung ist, alles zu tun, was Freude macht und was man lange nicht gemacht hat, weil die Arbeit „wichtiger“ war.

Zur Entspannung gehört auch, unnötigen Stress zu vermeiden, zum Beispiel Nachrichten und negativen Filme. Am besten ist es, die Zeit der Fremdbestimmung durch Medien auf ein Minimum zu reduzieren.

Vom Erschöpften zum Schöpfer

Die eigene Kraft kann sich nur entwickeln, wenn sie Raum und Zeit dafür bekommt. Das heißt Nein-Sagen zu Forderungen anderer und zu den eigenen Ansprüchen. So kann der Mensch beginnen, sein eigenes Leben neu zu erschaffen. Vielleicht zum ersten Mal im Leben wandeln wir uns vom fremdbestimmten Erschöpften zum Schöpfer. Der Weg lohnt sich. Und so kann Burn-out zu einem großen Geschenk werden.

■ Aufruf und Infos zur Autorin

Liebe Leserinnen und Leser: Welche Burn-out Erfahrungen haben Sie gemacht? Wie sind Sie damit umgegangen? Teilen Sie gerne Ihre Erfahrungen und stellen Sie Ihre Fragen. Schreiben Sie uns Ihre Anregungen für weitere Themen in dieser Rubrik. E-Mail: forum@waelischmiller-druck.de.

Anita Maria Stogel ist Inhaberin der Business Coaching Academy in Dingolfing. Die erfolgreiche Coachin und ihr Team helfen, Leben und Arbeit leichter zu gestalten. Seminare, Coaching, Beratung: www.business-coaching-academy.de.



Feuerwehrlaute bildeten sich erfolgreich weiter

Dingolfing. Zwölf Feuerwehrangehörige besuchten auf Landkreisebene den 127. Lehrgang für Atemschutzgeräteträger. Damit der Lehrgang durchgeführt werden konnte, wurde vom Fach-Kreisbrandmeister Atemschutz Hans Kulzer ein Hygienekonzept erarbeitet. Unter den strengen Hygieneregeln wurden somit an drei Samstagen im Juli der Lehrgang abgehalten. In der Ausbildungsveranstaltung lernten die Teilnehmer den Umgang mit dem Atemschutzgerät, das richtige und vielleicht auch lebensrettende Verhalten bei schwierigen Situationen im Einsatz. Auch wurde aufgezeigt wie viele Atemgifte im Brandrauch sein können und welche Wirkungen diese unge schützt haben können. Die große Verantwortung, die der Atemschutztrupp im Einsatz hat, wurde bei so manchen Übungen in verrauchten Räumen jedem Teilnehmer gleich bewusst. Bei einem simulierten Kellerbrand, einem Werkstattbrand und einem Wohnungsbrand bekamen alle gleich die Grenzen der körperlichen Belastung zu spüren. Dabei ging es immer wieder um ver-

misste Personen, die gerettet werden mussten und auch verschiedene Gefahrenschwerpunkte, die den Atemschutzgeräteträger auch im Einsatz fordern. Ein praktischer Leistungstest fand in der Atemschutzübungsanlage statt. Hier wird auf das Anlegen des Atemschutzgerätes und den Durchgang großen Wert gelegt. Bei verschiedenen Stationen wurde die Teilnehmer in Schlauchmanagement, Einsatztaktik, Notfalltraining und Gerätekunde geschult. Anschließend fand eine schriftliche Prüfung statt, die von allen mit einem guten Ergebnis abgelegt wurde. Nach Bekanntgabe des Prüfungsergebnisses dankte Kreisbrandmeister Kulzer den Teilnehmern für ihr Engagement und wünschte allen neuen Atemschutzgeräteträgern viel Glück und Erfolg. Kulzer bedankte sich ganz besonders bei seinem Stellvertreter Kreisbrandmeister Johannes Pichlmayr, den Ausbildern Hans Kiermaier, Markus Hirthammer, Thomas Kersch, Andreas Bosl, Daniel Haider, Veronika Saller und EKBM Anton Wieser. Weiter galt sein Dank der Feuerwehr Din-

golfing für die Überlassung der Räumlichkeiten in der Feuerwache, sowie der Feuerwehr Sossau für die Überlassung des TLF. Kreisbrandinspektor Helmut Huber ließ es sich nicht nehmen, sich bei seinem ersten Atemschutzlehrgang als Kreisbrandinspektor persönlich den Absolventen zu gratulieren. Sein Dank galt den Teilnehmern für ihre Bereitschaft, diese umfangreiche Spezialausbildung auf sich zu nehmen und wies darauf hin, dass nun ein stetiges Üben und die Fortbildung für die weiteren Aufgaben sehr wichtig sind. Die Zeugnisse für die erfolgreich abgeschlossene Ausbildung zum Atemschutzgeräteträger wurden verliehen an Maximilian Gerstl (Feuerwehr Adldorf), Lukas Mundt (Feuerwehr Dingolfing), Nico Dorfmeister, Markus Peisl und Tobias Reiser (alle Feuerwehr Eichendorf), Maximilian Simbeck (Feuerwehr Frauenbiburg), Leon Hahn (Feuerwehr Haidlfing), Stefan Huber und Markus Mittermeier (Feuerwehr Loiching), Tobias Feicht und Jonathan Haider (Feuerwehr Niederviehbach) und Maximilian Schmied (Feuerwehr Wallersdorf).

KEB-Vortrag „Lebensordnung“

Heilpraktiker Dirk Unger thematisiert Lehre nach Sebastian Kneipp

Dingolfing. „Häufig genug kommt es vor, dass körperlich Kranke noch viel kränker an der Seele sind“, ein Zitat von Sebastian Kneipp. Er hat im Laufe seines Wirkens festgestellt, dass die Säulen „Bewegung“, „Heilpflanzen“, „Ernährung“ und „Wasseranwendungen“ in seiner Lehre nur dann zu einem gesunden und gelingenden Leben führen können, wenn sich zuerst mit Hilfe der „Lebensordnung“ ein inneres persönliches Gleichgewicht eingestellt hat.

Die Lebensordnung bildet sprichwörtlich das Fundament seiner Gesundheitslehre. Die innere Balance war für Sebastian Kneipp von großer Bedeutung und als überzeugter Seelsorger lag ihm das seelische Gleichgewicht sehr am Herzen.

Der Glaube an beziehungsweise die jeweilige Beziehung zu Gott, das Zusammenspiel mit der Natur, die Wichtigkeit des Zusammenhangs von einem gesunden Körper mit ei-



Heilpraktiker Dirk Unger.

ner gesunden Seele, die Bedeutung eines Lebenssinns außerhalb des Broterwerbs, eine gewisse Ordnung im Leben ließen ihn vor 200 Jahren zentrale Stellschrauben zu einer gelungenen Lebensbalance finden.

Die Katholische Erwachsenenbildung im Landkreis Dingolfing-Landau lädt ein zum Vortrag „Lebensordnung“ am Donnerstag, 16. September, um 19.30 Uhr im Pfarrsaal St. Johannes, Kirchgasse 14, Dingolfing. Heilpraktiker Dirk Unger aus Steinberg, Kneipp-Gesundheitstrainer und Hydrotherapeut, wird an diesem Abend die kneipp'schen Erfahrungen und Lehren der Lebensordnung beleuchten und viele Tipps zu mehr innerer Balance und mehr Lebensfreude im täglichen Leben geben.

Eine Anmeldung auf der Homepage www.keb-dingolfing-landau.de für die teilnehmerbegrenzte Veranstaltung ist Voraussetzung – die Gebühr wird vorab eingezogen. Das Hygienekonzept der KEB (3G-Regel, Maskenpflicht) findet Anwendung.

Weitere Informationen bei der KEB: 08731/74620 oder info@keb-dingolfing-landau.de.