

Text von Manuela Wolf, Fotos von Oliver Vogel

«Die Bereitschaft ist sehr hoch, alles zu geben» Die Therapeutin Bernadette Mader hat sich auf das Thema Burn-out spezialisiert.



Bietet auch Kurse zur Burn-out-Prävention an: Therapeutin Bernadette Mader aus Herbrechtingen.

| Bernadette Mader, Heilpraktikerin für Psychotherapie mit eigener Praxis in Herbrechtingen, beschäftigt sich schwerpunktmäßig mit Burn-out-Prävention und Burn-out-Therapie. Im Interview erklärt sie unter anderem, warum manche Menschen besser mit Stress umgehen können als andere. Und wie es ihr gelingt, gesund zu bleiben.

Ist Burn-out ein Phänomen unserer Zeit?

Ja, das würde ich so sagen. Wir sind heute viel mehr Stressoren ausgesetzt als noch vor zwanzig Jahren. Im Berufsleben beispielsweise wird immer mehr vom Einzelnen verlangt, weil immer mehr Arbeitsplätze abgebaut und die Aufgaben dann auf weniger Mitarbeiter umverteilt werden. Das ist für die Menschen sehr belastend. Zweites Problem: Der hohe Anspruch, den viele an sich selbst haben.

Warum setzen sich Menschen selbst unter Druck?

Wir leben in einer Gesellschaft, in der Perfektionismus als hohes Gebot angesehen wird. «Ich muss alles perfekt und richtig machen.» Frauen müssen eine gute Mutter und eine attraktive Partnerin sein, den Haushalt perfekt führen, im Beruf etwas leisten, ein interessantes Hobby haben und dazu auch noch sportlich durchtrainiert sein. Männer müssen flexibel, leistungsfähig und dynamisch sein, ein tolles Auto und natürlich auch ein tolles Hobby haben. Diese vielen «Muss» verursachen eine permanente Anspannung. Der Einzelne verinnerlicht diese Vorgaben so sehr, dass er gar nicht mehr merkt, wie sehr er von fremden Zielen gelebt und unter Druck gesetzt wird.

Sind diese Ziele nicht von der Gesellschaft vorgegeben?

Doch, und viele versuchen zu erfüllen, was die Gesellschaft vorgibt. Es gibt sozusagen einen gesellschaftlichen Konsens über das, was sein muss: Beruf, Leistungsfähigkeit, Flexibilität, Geld, Besitz, Sportlichkeit, perfektes Aussehen und «immer gut drauf» sein. Dann ist alles da, aber die Menschen fühlen sich ausgelaugt und kraftlos. Es wird zu viel, alles erfüllen zu müssen.

Manche Menschen halten sich nicht an diesen Konsens und scheinen trotzdem glücklich zu sein ...

Die haben für sich selbst klar gemacht, was sie wirklich wollen und brauchen oder auch nicht wollen und nicht brauchen, sie haben ihr eigenes Wertesystem definiert. Selbstbestimmtheit entscheidet mit darüber, ob man Burn-out bekommt oder nicht. Wer eine perfekte Fassade aufrecht

halten will, hat ungeheuren Druck – und beginnt gelebt zu werden von Dingen, die er nicht mehr entscheiden kann.

Warum stresst den einen, was dem anderen Spaß macht?

Wenn man sich bewusst für etwas entschieden hat, geht es einem sehr gut damit, der positive Stress schadet nicht. Nur wenn das «Hamster-rad» sich wie von selbst dreht und wir es nicht mehr verlangsamen oder stoppen können, ist es höchste Zeit, mit positiven Veränderungen der eigenen Lebensweise zu beginnen.

Burn-out steht am Ende eines oft jahrelangen Leistungs-Marathons. In welchem Zustand kommen die Menschen bei Ihnen an?

Sie sind kraftlos, sehen keinen Ausweg mehr, und das Gefühl der eigenen Leistungsunfähigkeit verstärkt das negative Erleben. Viele berichten davon, sich wie in einem Tunnel zu befinden, in dem sie kein Ende und keinen Ausweg sehen können. Das Gefühl der Hilflosigkeit kommt hinzu und macht die Menschen traurig oder verzweifelt. Meine Aufgabe ist es, schnell einen Ausweg aufzuzeigen, weg von dem Ausgeliefertsein hin zu einem selbstbestimmten Leben. Sobald die Menschen merken, dass sie Einfluss nehmen können auf das, was geschieht, beginnt der Weg in die richtige Richtung.

Woran erkennt man, dass man überlastet ist?

Kraftlosigkeit und Antriebslosigkeit, Angstzustände, Panikattacken, Schlafstörungen, Rückzug aus dem sozialen Umfeld. Und die Unfähigkeit, sich in der freien Zeit zu erholen und zu entspannen. Manche Menschen berichten, dass sie nicht mehr arbeiten können, sie gehen zwar zur Arbeit, sind jedoch unfähig, auch die einfachste Aufgabe zu erledigen oder können sich nicht mehr bewegen. Es geht einfach nichts mehr, manche haben Weinkrämpfe, andere befürchten, dass sie psychisch krank sind. Und alle leiden sehr darunter, die von sich selbst und vom Umfeld geforderte Leistung nicht mehr erbringen zu können, sind voller Selbstzweifel.

Warum ziehen viele Menschen erst so spät die Stress-Notbremse?

Es ist schwer, sich einzugestehen, dass man die nötige Leistung nicht mehr erbringen kann. Man glaubt lange Zeit, es geht immer noch, zeigt sogar eine erhöhte Leistungsbereitschaft und gibt oft viel mehr als man eigentlich sollte. Und das zehrt auch

die letzten Kräfte auf. Die Bereitschaft ist sehr hoch, alles zu geben, für die Karriere, den Job, den Erfolg, die Existenz, für Angehörige und letzten Endes auch für den hohen Anspruch, den man an sich selbst stellt.

Wie sieht die Erste Hilfe in solchen Fällen konkret aus?

Wir erarbeiten gemeinsam die Stressauslöser sowie die Vorgaben und Annahmen, die den Menschen unter Druck setzen. Wichtig ist es auch, klar zu sehen, für welche Dinge es sich lohnt, Einsatz zu zeigen, also das eigene Wertesystem zu definieren. Selten steigt jemand komplett aus seinem bisherigen Umfeld aus, sondern die Fragen sind eher: Was hat mich über die Maßen belastet? Was kann ich verändern? Wie wird der Zustand sein, in dem ich mich wieder wohl fühlen und doch leistungsfähig sein kann? Welchen meiner Lebensbereiche habe ich vernachlässigt? Schritt für Schritt werden die Veränderungen begonnen, und damit ändert sich auch die innere Haltung. Zudem hilfreich sein kann auch eine Auszeit, ein Urlaub oder eine Kur.

Was kann man konkret tun, um wieder fit zu werden?

Die Arbeitszeit auf ein vernünftiges Maß reduzieren und den ganzen Urlaub tatsächlich nehmen. Erholungsphasen in den Tagesablauf einplanen, sich beispielsweise bewusst Zeit nehmen fürs Mittagessen oder einen Spaziergang. Oder einfach mal gar nichts tun. Ein gutes Anti-Stress-Mittel sind auch Familie und Freunde. Und jeder sollte eine Methode kennen, mit der er sich ganz bewusst selbst körperlich und seelisch entspannen kann, etwa Yoga, Sport, Musik, Muskelentspannung, Spazieren, Wandern, Meditieren, es gibt viele Möglichkeiten.

Ihr persönliches Rezept gegen Stress?

Ich mache bewusste Pausen, gehe spazieren und radeln, treffe Freunde, mache Yoga und spiele Boule oder Rommé und manchmal mache ich einfach nichts. Ich lege meine Termine nicht zu dicht. Das ist nicht unbedingt ökonomisch im eigentlichen Sinn, aber für meine Gesundheit ist das sehr zuträglich, denn nur so kann ich gesund und leistungsfähig bleiben. Es dreht sich immer alles um das Wort effektiv, aber am effektivsten ist doch das, womit es mir am besten geht. Außerdem ist meine innere Haltung positiv, wenn ich den Tag beginne, ich freue mich auf meine Aufgaben und bin dankbar für die Zeit, die ich erleben darf. |