

Das erschöpfte Ich

Burnout-Lotsen

Burnout-Lotsen sehen sich als Berater, ergänzend zu den Ärzten. Sie werden im Burnout-Helpcenter Löwenstein ausgebildet. In dem bundesweiten Netzwerk arbeiten über 200 Fachleute verschiedener Berufsgruppen nach

einem einheitlichen Konzept, das klinische, ärztliche oder heilpraktische Behandlungen ergänzt. In Thüringen gibt es bislang drei Burnout-Lotsen, darunter Karla Pense aus Erfurt.

Sie begleitet Menschen aus Burnout-Prozessen heraus und berät Firmen, um Burnout zu vermeiden. Neben den kostenlosen Erstgesprächen werden Betroffenen

kostenpflichtig Burnout-Gutachten, Gruppengespräche im Helpcamp oder Einzelberatungen angeboten. Bis Mitte des Jahres wird in Erfurt ein Helpcenter aufgebaut, das Schulungsangebote unterbreitet und auch Anlaufstelle für Angehörige ist.

» Kostenloser Vortrag in Erfurt: 18. April, 18 Uhr (Anmeldung unter ☎ 03 61 - 6 01 28 72)

» Mehr unter www.burnout-lotsen.de



Karla Pense, Burnout-Lotsin

BUCHTIPPS

» Dr. Hans-Peter Unger, Carola Kleinschmidt: „Bevor der Job krank macht“, Kösel-Verlag

» Dr. Jörg-Peter Schröder: „Wege aus dem Burnout. Möglichkeiten der nachhaltigen Veränderung“, Cornelsen

» Axel Koch, Stefan Kühn: „Ausgepowert? Hilfen bei Burnout, Stress, innerer Kündigung“, Gabal

» Dagmar Ruhwandl: „Top im Job – Ohne Burnout durchs Arbeitsleben“, Klett-Cotta

» Thomas Bergner: „Burnout-Prävention – Das 12-Stufen-Programm zur Selbsthilfe“, Schattauer

Petra Schmidt-Obst ist ein fröhlicher, offener Mensch.

Wie schlecht es ihr ging, ahnte niemand.

Lange hat die Friseurmeisterin die Zeichen selbst ignoriert.

Bis sie vor einem Jahr zusammenbrach. Diagnose: Burnout.

Von Sibylle Klepzig

Wie sich ihr Leben gerade anfühlt? Petra Schmidt-Obst überlegt kurz, dann sagt sie: „Gut, sehr gut. Ich habe meine Lebenslust wieder. Ich bin wieder ich.“ Noch vor einem Jahr war die 50-Jährige völlig ausgebrannt, hoffnungslos und verzweifelt. Druck und Stress hatten ihren Blick auf die Welt verdunkelt. Mit Therapeutenhilfe und Willenskraft kam sie aus der Burnout-Spirale heraus.

Ein Blick zurück: Petra Schmidt-Obst ist Friseurmeisterin, führt seit neun Jahren ihren eigenen Salon in Erfurt. Neben der Sechs-Tage-Woche im Geschäft erledigt sie die Buchhaltung für sich und ihren Mann, der ebenfalls selbstständig arbeitet. Urlaub ist nur selten möglich. 2010 erleidet ihr Mann einen Herzinfarkt. Zur psychischen Belastung kommt eine finanzielle hinzu. Sie nimmt ihrem Mann alles ab, ist auch immer für die beiden Kinder da.

Ab Sommer 2011 sendet ihr Körper SOS-Signale. „Nachts habe ich nur noch drei bis vier Stunden geschlafen, konnte nicht mehr abschalten, fühlte mich ständig kaputt und müde.“ Sie zwingt sich, lässt sich nichts anmerken, stopft Schokolade in sich hinein, um auch ohne Pausen durchzuhalten. Im Kopf

kreist immer der Gedanke: Du musst heute wieder 200 Prozent bringen. Zu schaffen ist es nicht. „Ich konnte mich bei der Arbeit nicht mehr konzentrieren, bekam Weinkrämpfe aus heiterem Himmel.“ Es wird immer schlimmer. Sie fühlt sich leer, weit weg von der Welt der anderen. „Nichts interessierte mich mehr. Nicht das Fotografieren, meine Leidenschaft. Nicht der Faschingsverein, in dem ich seit 40 Jahren aktiv bin.“ Die Angst setzt sich in ihr fest. Die Angst, es nicht zu schaffen. Die Angst vor Menschen, die Angst, ins Einkaufszentrum zu gehen. Und wenn die Tochter mit dem Enkel Max vorbeischaut, denkt sie: auch das noch. „Ich konnte mich nicht freuen, darüber habe ich geweint.“

.....
„Ich habe über viele Jahre Raubbau an meinem Körper betrieben.“
.....

Zu den seelischen kommen körperliche Qualen. Die Migräne häuft sich, der Rücken schmerzt. Die Entzündungen ziehen sich durch den ganzen Körper. Sie erhält Cortison. „Wenn ich jetzt vor den Baum fahre, ist Ruhe“, denkt sie eines Tages am Lenkrad. Aber das Problem offen anzu-

sprechen, vermag sie noch nicht.

Bis die Krankheit sie eines Morgens in die Knie zwingt. Wieder ist sie ab zwei Uhr wach und putzt aus Verzweiflung die Wohnung. Plötzlich wird sie von einer Panikattacke übermannt, zittert am ganzen Körper. Es hört nicht auf. Beim Arzt fordert sie aggressiv Schlaftabletten, bricht dann zusammen und weint: „Ich kann nicht mehr.“ Die Diagnose: Burnout-Syndrom. Das war im Februar 2012.

Seither wird Petra Schmidt-Obst von einer Psychologin betreut. Sie hat gelernt, sich selber wieder wahrzunehmen und ihr Leben umzugestalten. Während der psychosomatischen Kur in der Median-Klinik Bad Lobenstein kommen Körper und Geist zur Ruhe. „Dort schlief ich das erste Mal seit Jahren wieder durch. Das war ein echtes Glücksgefühl.“ Heute nimmt sich die Geschäftsfrau Zeit für Yoga, autogenes Training und einen Kurs in Stressbewältigung. Vor allem aber redet sie offen über Burnout. Nur wer ausdrückt, was einem schadet, findet Verständnis. Für ihre Samstagskundinnen ist es kein Problem, sich fortan wochentags frisieren zu lassen. Und Menschen, die sie zu sehr fordern, werden Grenzen gesetzt. „Ich stecke mir erreichbare Ziele und gönne mir kleine Pausen zwischendurch,



Petra Schmidt-Obst nimmt sich jetzt bewusst kleine Auszeiten. Hier mit einer Tasse Tee in ihrem Friseursalon in Erfurt. Foto: Klepzig

zum Essen oder Entspannen durch Atemtechnik. Das gibt neue Kraft.“ Petra Schmidt-Obst lebt bewusst im Jetzt und kann sich über kleine Dinge freuen – wie die Blume am Arbeitsplatz. Ihr Leben ist wieder im Gleichgewicht. „Manchmal möchte ich noch immer zu viel schaffen, aber ich weiß jetzt die Alarmsignale meines Körpers zu deuten und richte mich danach“, sagt sie mit etwas Selbstironie und lacht. Es ist ein unbeschwertes Lachen – wie früher.

Karla Pense, Burnout-Lotsin in Erfurt, weiß um die Schwierigkeit, Burnout zu erkennen. „Es ist ein schlei-

chender Prozess. Er entwickelt sich über mehrere Jahre. Der Betroffene selbst merkt es sehr spät – eigentlich erst, wenn er schon nicht mehr kann.“ Dann braucht er Expertenhilfe, um aus der chronischen Erschöpfung herauszufinden. Wichtig ist dabei ganzheitliches Vorgehen. Es ist eben nicht nur die mentale Ebene, sondern auch das vegetative Nervensystem und die körperliche Belastung, die eine Rolle spielen. Nur reden hilft ebenso wenig wie nur Sport oder nur Entspannung. „Erst die Kombination führt aus dem Hamsterrad heraus“, betont Karla Pense.

Besser ist es, rechtzeitig gegenzusteuern, die eigene

Lebens- und Sichtweise zu überprüfen. Es hilft, das eigene Leben einmal wie ein externer Beobachter zu betrachten und Sinnfragen zu stellen. „Natürlich gibt es Dinge, die wir nicht ändern können. Aber oft machen wir uns auch selber Stress“, sagt Karla Pense. „Wenn ich etwas bis zur Perfektion treibe, kann ich nicht fertig werden. Und wenn ich mich am Problem festbeiß, übersehe ich die Lösung.“

Bewusste Atmung lautet der Tipp der Expertin für Entspannungsmomente zwischendurch. „Langes Ausatmen steuert den Ruhenerv an, der entlastet.“ Im Stress machen wir ihn oft unterbewusst – den Entlastungsseufzer.