

Lichtblick

Magazin für praktizierte
Individualpsychologie

Burnout: Ermutigung statt Erschöpfung

Inhalt

Heft 93

- Burnout - Dauerbrenner im Fokus
- Ausbrennen als Systemfehler?
- Burnout? Boreout? Lieber Flow!
- Eine harte Lektion
- Nichts gesagt ist genug gelobt?
- Den eigenen Motiven auf der Spur
- Hat Burnout was mit Sinn zu tun?
- Zurück ans Licht gekämpft



Eine harte Lektion

Christelle Schläpfer brannte und war ausgebrannt. Heute berät sie Burnout-Klienten und verrät uns, was man vorbeugend tun kann, damit es gar nicht erst brenzlich wird.



Christelle Schläpfer, ehemalige Gymnasiallehrerin, ist Gründerin von edufamily® und als Trainerin in den Bereichen Elternbildung und Lehrerfortbildungen schweizweit unterwegs. Sie arbeitet in eigener Praxis in Winterthur als individualpsychologische Beraterin und SYNCHRONIZING® Coach und bildet zudem Berater/-innen in der SYNCHRONIZING® Coaching Methode aus.
www.edufamily.ch
www.synchronizing.ch

»Nimm dir Zeit - sonst nimmt sie dich mit der Zeit.«
(Andreas Marti)

Es ist das Jahr 2004: Mein Kopf will noch, doch mein Körper kann nicht mehr. Kraftlos hänge ich am Einkaufswagen im Supermarkt. Meine dreijährige Tochter sitzt im Kindersitz. Ich weiß nicht, wie ich es bis zur Kasse schaffen soll. Ich bin fertig. Einen Tag später stehe ich mit Tränen vor meinen Klassen. Ich schaffe es nicht mehr, so zu tun, als ginge es mir gut und dabei die Kraft aufzubringen, die Schüler zu motivieren. Knall auf Fall werde ich krankgeschrieben, nachdem ich eineinhalb Jahre zuvor strikt geweigert hatte, mit der Arbeit sofort zu pausieren, wie es mir diverse Ärzte empfohlen hatten. Das käme nicht in Frage, meinte ich damals. „Wer will, der kann!“ war meine Devise. Und so glaubte ich, mit meinem leeren „Tank“, das „Auto“ einfach weiter schieben zu können. Das glaubte ich, bis es 18 Monate später zum totalen Zusammenbruch, zum Burnout, kam.

Nichts ging mehr. Als ich krankgeschrieben wurde, schaffte ich es knapp, mich um meine Tochter zu kümmern und den Geschirrspüler jeweils auszuräumen. Das war's auch schon. Mehr lag nicht mehr drin. Eine größere Niederlage hätte ich mir nicht vorstellen können. Ich verglich mich mit anderen Kolleginnen, welche drei oder vier Kinder hatten und die, wie ich auch, ein fünfzig Prozent Unterrichtspensum bewältigten. Ich schaffte das offenbar nicht mal mit einem einzigen Kind. Dass diese Kolleginnen kostbare Unterstützung von ihrer Familie, Schwiegerfamilie oder Nannys hatten, sah ich damals nicht.

Zwölf Jahre Raubbau machten sich plötzlich bemerkbar. Mit eisernem Willen hatte ich alles erreicht, was ich erreichen wollte und meinen Körper regelrecht vergewaltigt. Für jemanden, der wie ich keine Geduld kannte, stand mir eine sehr harte Zeit bevor: Nun war nicht mehr „eiserner Wille“ angebracht, sondern Achtsamkeit, Loslassen und Muster überdenken. So, wie all das nicht einfach in einem Monat entstanden war, so war es auch nicht einfach in einem Monat wieder in Ordnung zu bringen. Therapie, alternative Medizin und das soziale Umfeld halfen mir fortan, mit Rückschlägen klar zu kommen. Und das über acht Jahre lang.

Masken fallen lassen und Schwäche zeigen – der Tabubruch vereint und heilt

Nach sechsmonatiger Krankschreibung kam ich 2004 zur Schule zurück. Erst mit einem Minipensum, dann sukzessive wieder bis fünfzig Prozent. Besonders beeindruckend war, dass sich durch meinen offenen Umgang mit der Thematik plötzlich neue Kollegenverbindungen ergaben: Nie hätte ich geahnt, dass so viele meiner Kollegen denselben Alptraum schon erlebt hatten. Doch niemand hatte je darüber gesprochen. Weshalb waren Burnout und Erschöpfungsdepressionen solche Tabuthemen? Ging es um Gesichtsverlust? Galt man als nicht mehr belastbar und daher nicht mehr kompetent? Befürchteten die einen, nicht mehr dazu zu gehören? Die Enttabuisierung ermöglichte auf einmal ein neues Gefühl der Zugehörigkeit, welches für viele Betroffene verloren gegangen war. Der Austausch war wichtig, weil man sich plötzlich verstanden fühlte, weil Ideen zusammen kamen, was dem einen oder andern geholfen hatte, weil man einander unterstützen und reflektieren konnte.

Immer öfter traf ich Lehrpersonen und Eltern, welche sich im chronischen Stress gefangen fühlten und krank wurden. Das motivierte mich, die Ausbildung zur Stressbewältigungstrainerin bei Prof. Kaluza zu machen. Sein Modell, welches auf der Stress-Theorie von Lazarus und Launier (1981) beruht, schien mir dafür das Richtige. Viele Menschen haben das Gefühl, dass sie befreit wären, wenn nur die Lebens-Umstände anders wären. Kaluzas Modell zeigt aber, dass man Stress auf drei Ebenen angehen kann:

1. Der **Stressor** beinhaltet Umstände wie zum Beispiel Zeitdruck, Leistungsdruck, zwischenmenschliche Konflikte, Hunger, Schmerzen, finanzielle Sorgen. Auf dieser Stressebene kann man instrumentell ansetzen, das heißt konkret unter anderem mit Zeitmanagement, Erziehungs- und Kommunikationstools oder Entlastungsmöglichkeiten dagegen wirken.

2. Der **Stressverstärker** spielt sich auf der kognitiven Ebene ab. Aus individualpsychologischer Sicht handelt es sich hier um nichts anderes als um Lebensstil und die daraus resultierenden Glaubensmuster. Das heißt, dass meine Nachbarin und ich die gleichen Stressoren haben können, sie aber ganz anders erleben. Sie nimmt es ganz locker und ich verstärke meinen Stress durch meine Glaubenssätze, wie etwa: „Was denken wohl die anderen?“, „Ich habe als Mutter versagt“, „Ich muss perfekt sein“, „Ich muss alles unter einen Hut kriegen“. Auf dieser Ebene kann man wunderbar individualpsychologisch arbeiten, sei es in Form von Beratung oder im Coaching. Wenn die blinden Flecken aufgedeckt sind und ich den Gewinn meines bisherigen Verhaltens verstehe, kann ich mein Ziel ändern und somit den Stress deutlich reduzieren. Ich selber arbeite da mit meinen Klienten heute am liebsten mit dem SYNCHRONIZING® Coaching Modell, weil ich so am Schnellsten auf ein nachhaltiges Ergebnis komme.

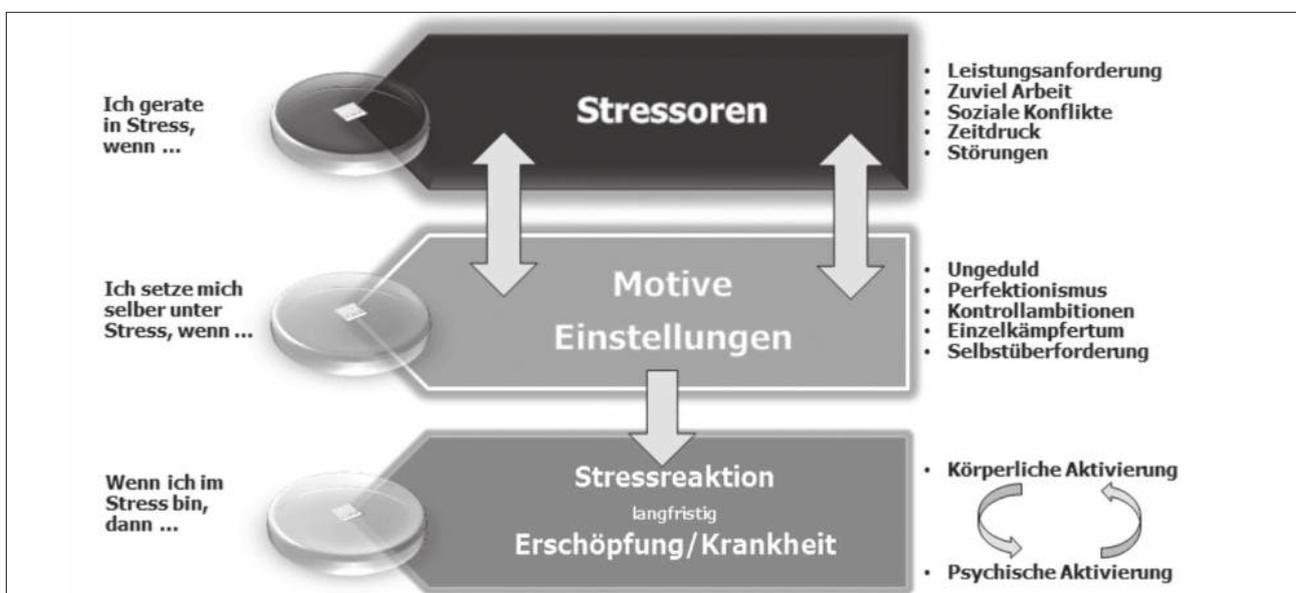
3. Die **Stressreaktion** ist der letzte Punkt im Stressmodell. Stress zeigt sich bei vielen Menschen ganz unterschiedlich, jeder reagiert auf seine Weise. Die einen ziehen sich zurück, die andern werden laut und aggressiv, andere fliehen in den Alkohol oder besuchen den Kühlschrank plötzlich öfter. Auch körperlich zeigen sich unterschiedliche Symptome, von Schlaflosigkeit über Magenschmerzen, Bruxismus (Zähneknirschen) oder Migräne, Verspannungen in Schulter- und Nackengegend, Rückenschmerzen und so fort. Hier helfen besonders die regenerativen Stressbewältigungsmethoden, weil man primär auf der körperlichen Ebene ansetzt. Das können ganz kleine Dinge sein, die einem gut tun:

barfuss durchs Gras gehen, ein paar Atemübungen, ein Vollbad, ein gutes Buch, sich die Füße massieren, mit dem Hund spazieren gehen, Massage, ein feines Essen genießen. Wenn man etwas Zeit freischaufeln kann, lohnt es sich auch, einen Kurs zu besuchen.

Sinnvolle und effiziente Entspannungsmethoden gibt es heute viele auf dem Markt: Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation, Yoga, Chi Gong oder MBSR Achtsamkeitstraining (Mindfulness Based Stress Reduction nach Jon Kabat Zinn). Ein wichtiges Element in der Stressreduktion auf der regenerativen Ebene ist der Sport. Durch Sport werden viele Stresshormone abgebaut. Auch hier gilt die Devise: lieber regelmäßig mäßig als selten und heftig. Wer unspornlich ist oder die Ausrede des Zeitmangels vorschiebt, dem empfehle ich Treppensteigen statt Lift und andere Tricks, die man in den Alltag einbauen kann, um etwas in Bewegung zu bleiben.

Ein neuer Weg

Meine Burnout-Geschichte war ein großer Knick in meinem Leben, der mich enorm viel Lebensenergie gekostet hat. Heute gehe ich viel vorsichtiger mit meinen Ressourcen um, ich merke viel schneller, wenn ich müde bin und lege mich gerne mal hin. Ich nehme Symptome schneller wahr und ziehe die Notbremse. Ich habe meinen Perfektionismus ablegen müssen und kann heute eher NEIN sagen. Ich bin grundsätzlich wesentlich achtsamer und spüre schneller, wenn etwas für mich nicht stimmt. Die Ermüdung erfolgt nach wie vor, aber viel schneller als früher. Und ich musste wirklich lernen, das einfach anzunehmen. Solange ich meine aktuelle Energie mit früher verglich, verfiel ich immer wieder in Trauer und Frust. Heute sehe ich die Burnout-Erfahrung als eine Bereicherung: Sie zwang mich dazu, achtsamer zu sein und meine Muster zu hinterfragen. Diese Erfahrung hat mich dann auch auf eine neue Berufsrichtung gebracht. 2011 trat ich aus dem Lehrerberuf aus und machte mich im Beratungsbereich selbstständig.



Verein für praktizierte Individualpsychologie



Verein für praktizierte
Individualpsychologie e. V.

Vorstand

1. Vorsitzender, Werner Strubel

Alleestr. 16 / D-67105 Schifferstadt / Tel. +49(0)6235-920926 / e-mail: w.strubel@vpip.de

2. Vorsitzende, Johanna Fischer

Pfarrstraße 41 / D-73773 Aichwald / Tel. +49(0)711-8826751 / e-mail: j.fischer@vpip.de

Vorstandsmitglied, Renate Görg-Wollenweber

In den Schmiedgärten 7 / D-67245 Lamsheim / Tel. +49(0)151-58792005 (mobil) / e-mail: r.goerg-wollenweber@vpip.de

Kassiererin, Ingrid Czerwinski

Enzstr.12 b / D-76344 Eggenstein-Leopoldshafen / Tel. +49(0)7247-2812 / e-mail: i.czerwinski@vpip.de

Schriftführerin, Ulrike Strubel

Alleestr. 16 / D-67105 Schifferstadt / Tel. +49(0)6235-920926 / e-mail: sekretariat@vpip.de und u.strubel@vpip.de

Themenschwerpunkt der nächsten Ausgabe:

Resilienz: Was die Seele stark macht

Redaktionsschluss: 1. Dezember 2015

AnsprechpartnerInnen

Silvia Bürhaus-Knapp

Tel. +49(0)7151-906250 / e-mail: familienrat@vpip.de
Information und Anmeldung zur Familienrat-Trainer-Ausbildung

Ingrid Czerwinski

Tel. +49(0)7247-2812 / e-mail: regionen@vpip.de
Kontaktperson für die VPIP-RegionalleiterInnen

Johanna Fischer

Tel. +49(0)711-8826751 / e-mail: fortbildung@vpip.de
Information und Anmeldung zu VPIP-Fortbildungen

Sabine Wendel

Tel. +49(0)6235-98725 / e-mail: s.wendel@vpip.de
(Buch-)Bestellung und Versand der Familienrat-Training-Flyer

Roswitha Förster

Tel. +49(0)6673-919121 / e-mail: r.foerster@vpip.de
Kontaktperson für ausgebildete Familienrat-TrainerInnen

Renate Görg-Wollenweber

Tel: +49(0)151-58792005 (mobil) / e-mail: ip-forum@vpip.de
Information und Anmeldung zum IP-Forum

Lichtblick

Magazin für praktizierte
Individualpsychologie

Impressum

Das Magazin für praktizierte Individualpsychologie Lichtblick ist das offizielle Organ des Vereins für praktizierte Individualpsychologie e.V. (VPIP), mit dem Schwerpunkt auf der Beschreibung und Darstellung praxisorientierter Individualpsychologie. Herausgeber ist der Vorstand des Vereins für praktizierte Individualpsychologie e.V. (VPIP).

Redaktionsanschrift: c/o Barbara Fischer-Reineke / Meisenweg 5 / D-70565 Stuttgart / Tel. +49(0)711-65524454 / e-mail: magazin@vpip.de
Mediadaten mit allen Informationen zu Anzeigen finden Sie unter www.vpip.de/downloads

Das Copyright aller namentlich gekennzeichneten Artikel liegt bei den Autoren. Das Copyright aller übrigen Beiträge liegt beim Verein für praktizierte Individualpsychologie e.V. Nachdrucke sind in jedem Fall genehmigungspflichtig. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die persönliche Meinung der Autoren wieder. Eingesandte Beiträge aller Art haben kein Recht auf Veröffentlichung. Die Redaktion behält sich Kürzung und Bearbeitung der eingesandten Manuskripte sowie Kürzung der Leserbriefe vor. Für die Rücksendung unverlangt eingesandter Manuskripte kann nicht garantiert werden. Zur Veröffentlichung gelangen nur Artikel, die per e-mail oder auf CD an die Redaktion gesandt werden.

Das Magazin Lichtblick erscheint 4x im Jahr und kann regelmäßig zum Preis von € 20,00 bezogen werden. Bestellungen bitte an das Sekretariat. Mitglieder des Vereins für praktizierte Individualpsychologie erhalten die Zeitschrift kostenlos. Das Magazin Lichtblick wird gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier.
Ansprechpartnerin für die Webseiten www.vpip.de und www.familienrat.eu ist Ulrike Strubel / e-mail: u.strubel@vpip.de.