

VN INTERVIEW: Doris Brenner, Burnout-Prophylaxe-Trainerin

Vorsorge statt ausbrennen

Burnout betrifft inzwischen Berufe, Hausfrauen und Schüler.

Burnout – nur Modethema oder doch ein brisantes Problem?

BRENNER: Burnout ist keine Modeerscheinung, sondern ein ernst zu nehmendes Problem. Es kann jeden treffen, der über einen längeren Zeitraum Belastung ohne entsprechende Entlastung erlebt und dadurch ins Ungleichgewicht gerät.

Wie kündigt sich ein echtes Burnout an?

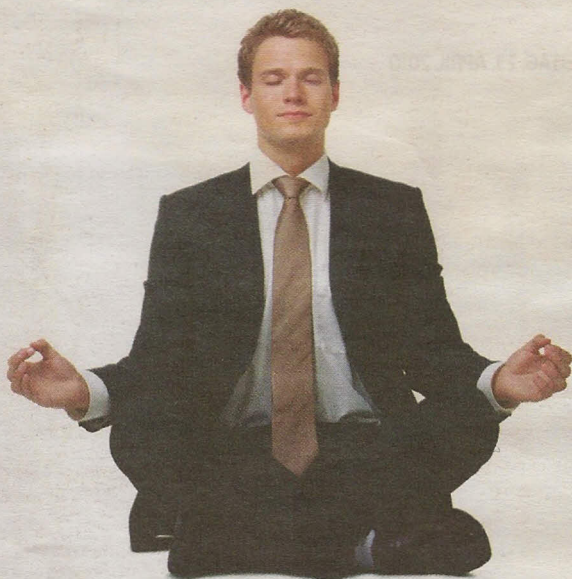
BRENNER: Die Symptome sind von Mensch zu Mensch verschieden. Das macht auch die Diagnose für Ärzte so schwer. Die charakteristischen Merkmale für ein echtes Burnout sind eine körperliche und emotionale Erschöpfung und anhaltende Leistungs- und Antriebsschwäche, die von Betroffenen nicht mehr selbst reguliert werden kann. Ebenso eine zynische Grundstimmung gegenüber Kollegen, Klienten, der Familie und der eigenen Arbeit.

Warum warten Betroffene solange, bis sie adäquat reagieren?

BRENNER: Warten wir nicht alle immer viel zu lange, bevor wir reagieren, wenn es um unsere Gesundheit und Vorsorge geht? Wir glauben es solange nicht, bis es wirklich spät oder zu spät ist. Und so ist es auch bei Burnout. Viele Menschen können es nicht glauben oder wollen sich nicht eingestehen,

„Burnout ist leider oft noch ein Tabu.“

DORIS BRENNER



Ein Ausgleich ist gerade im Beruf sehr wichtig.

dass sie mit den momentanen Berufs- und Lebensanforderungen nicht mehr zurecht kommen. Sie haben Angst um ihren Arbeitsplatz, Angst davor, Schwäche zu zeigen. Auch sind Burnout und jede andere Art von psychischer Erkrankung leider immer noch verpönt und oft ein Tabuthema.

Was müsste bei den ersten Anzeichen getan werden?

BRENNER: Innehalten und das eigene Leben hinterfragen. Dinge, die einen unnötig belasten, verändern. Wenn das selbst nicht mehr möglich ist, sollte unbedingt professionelle Hilfe in Anspruch genommen werden. Eines sollte man dabei aber unbedingt bedenken: Im Endeffekt kann jeder nur sich selbst helfen. Wer die Methoden der Stressbewältigung kennt, kann gegensteuern.

Wie können Sie als Burnout-Trainerin helfen?

BRENNER: Ich kann aufzeigen, was man zur Vorbeugung und wie man es tun kann. Dazu zählt vorrangig eine gezielte Stressbewältigung. Stress verursacht nicht nur Burnout, sondern auch eine Vielzahl von anderen Krankheiten. Ärger, Gereiztheit, Unruhe, Nervo-

sität, Gehetzt sein, Angst, grüblerische Gedanken und nicht zuletzt Denkblockaden sind typische Stressreaktionen. Wer lernt, Stress wahrzunehmen, bevor er sich breit machen kann, verhindert negative Emotionen

Was macht ein Burnout-Trainer überhaupt?

BRENNER: Wir trainieren mit den Leuten Stressbewältigung. Wir setzen da an, wo viele aufhören, nämlich im Tun. Im Training lernen sie, schrittweise Stressbewältigung in den Alltag zu integrieren. Sie lernen sich selbst und ihre stressverschärfenden Muster kennen. Außerdem lernen sie, Stressreaktionen zu kontrollieren und positive Gefühle aufzubauen.

Kann man ein Burnout vollständig heilen?

BRENNER: Prinzipiell ja. Wie lange es dauert, ist von Fall zu Fall sehr unterschiedlich. Es hängt vom Stadium des Burnouts sowie von der Qualität der Therapie und vom persönlichen Einsatz des Betroffenen ab. Auf jeden Fall dauert es sehr lange und erfordert viel Kraft und Eigeninitiative.

! Vortrag zum Thema am 29. April um 20 Uhr im Pfarrheim Hörbranz. Eintritt 5 Euro