

Burnout: Muster aus der Kindheit lösen

Belastungen und Druck von außen – das haben Viele. Ob und wie sich das auf den Einzelnen auswirkt, hängt jedoch vom Zusammenspiel der äußeren Umstände und der Persönlichkeit ab. „Die meisten Menschen bringen aus ihrer Kindheit eine Verletzlichkeit mit, ein Verhaltensmuster, das in Stresssituationen wieder hervorgerufen wird.“, erklärt Martina Kamperhoff, Ergotherapeutin im DVE (Deutscher Verband der Ergotherapeuten e.V.), weswegen Dauerstress für viele die Gefahr einer Überforderung bis hin zum Burnout birgt.

Wer hat sie nicht, die vielfältigen äußeren Faktoren, die den Prozess des Burnouts begünstigen? Es sind vor allem dauerhaft hohe Arbeitsbelastung durch Beruf oder Familie, fehlende Anerkennung, unrealistische Zielvorgaben, Personal- und Finanzknappheit, aber auch permanente Erreichbarkeit ebenso wie Konflikte, Mobbing und Unberechenbarkeit. Das alleine führt jedoch nicht zum Burnout, zum Ausbrennen. Risikokandidaten für einen Burnout sind diejenigen, die derart leistungsbereit, motiviert und engagiert sind, dass sie ihre eigenen Grenzen wieder und wieder überschreiten. Ohne zu realisieren, dass sie sich dabei auf Dauer überfordern und schaden.

Ursachen finden

„Es sind die inneren Antreiber die uns motivieren, perfekt, schnell, stark zu sein, uns anzustrengen. Bis zu einem gewissen Maß ist das gut und wichtig.“, sagt die Ergotherapeutin Martina Kamperhoff. Sie verdeutlicht das Dilemma derer, die auf einen Burnout zusteuern: „Oft gab es in der Kindheit sich wiederholende Konfliktsituationen. Habe ich als Kind aus meiner Sicht zu wenig Beachtung erhalten, war die Lösung zum Beispiel: Ich muss mich nur noch mehr anstrengen, damit mich die Mama oder der Papa sieht. Das beweist mir, dass sie mich lieb haben. Diese kindlichen Entschlüsse prägen unsere weiteren Verhaltensmuster; diesem Muster folgen wir auch noch als Erwachsene. Und lassen uns später im Beruf unsere Grenzen immer wieder überschreiten.“ Ergotherapeuten sind dafür ausgebildet, mithilfe genauester Beobachtungen und tiefgründiger Fragetechniken, aber auch ihres Fingerspitzengefühls herauszufinden, welches Muster sich hinter dem Handeln des Einzelnen verbirgt und ihn in den Burnout treibt.

In Balance kommen

Das Rückbesinnen auf Werte und das Erlernen von Achtsamkeit sind maßgebliche Aspekte der ergotherapeutischen Arbeit nach einem Burnout. Was hat – außer der Arbeit oder Verpflichtungen innerhalb der Familie – noch Bedeutung im Leben? Damit sie einen Weg finden, mit dieser Verletzlichkeit aus der Kindheit umzugehen, überprüfen Ergotherapeuten gemeinsam mit ihren Patienten welche Werte ihnen wichtig sind. Erarbeiten mit ihnen Prioritäten: Wollen sie Erfolg um jeden Preis? Oder kommt die Familie zuerst? Ist für die eigene Gesundheit sorgen, sich bewegen und Sport treiben, wichtiger? Oder sind es bestimmte ethische oder moralische Werte und Glaubensfragen? Zudem vermitteln spezialisierte Ergotherapeuten wie Martina Kamperhoff Strategien und Techniken, wie ihre Burnout-Patienten sich auch nach den Behandlungsterminen zielgerichtet und erfolgreich um ihr Wohlergehen kümmern. Dazu entwickeln sie gemeinsam Ideen, wie eine vernünftige Balance aussehen kann. Sie schauen, wie und wo sich Zeitfenster zum Auftanken und Entspannen einbauen lassen und finden individuell passende Methoden zum Stressabbau. Und sie versetzen ihre Patienten in die Lage, künftig rechtzeitig zu erkennen, wenn sie wieder in alte Muster verfallen, damit sie sich im Wiederholungsfall rechtzeitig professionelle Hilfe holen.

Präventiv handeln

Burnout ist die Folge eines Prozesses, der über Monate, oft sogar Jahre verläuft. Da drängt sich zu Recht die Frage auf, ob sich nicht schon vor dem Burnout eingreifen lässt. „Die Phasen des Burnout sind geprägt von Verdrängung und anderen Verzerrungen, die fehlende Selbsterkenntnis ist die Krux.“, bedauert Kamperhoff. Aber sie bestärkt das Umfeld von Menschen, die sich durch äußere Belastungen verändern, trotzdem einzugreifen: „Es kommen auch Patienten zu mir, die dem Rat oder dem Drängen von Ehepartner oder Vorgesetzten folgen, bevor es zum Burnout kommt.“, betont sie. Und erklärt ihren Part im Vorfeld einer Behandlung. Wer mit Ergotherapeuten wie ihr Kontakt aufnimmt, sollte sich wenigstens eine Stunde Zeit nehmen. Denn schon hier zeigt sich die besondere Kompetenz von Ergotherapeuten: Gemeinsam mit ihrem Gesprächspartner finden sie heraus, wie sie den Burnout-Kandidaten zugänglich machen und rhetorisch überzeugen können, sich helfen zu lassen – beileibe keine leichte Aufgabe. Mit professioneller Unterstützung und Vorbereitung aber allemal zielführender als ohne.

Informationsmaterial zur Ergotherapie erhalten Interessierte bei den Ergotherapeuten vor Ort; diese sind über die Therapeutensuche im Navigationspunkt „Service“ des DVE (Deutscher Verband der Ergotherapeuten e.V.) auf www.dve.info zu finden. Zur Kampagne der Ergotherapie geht es hier entlang: www.volle-kraft-im-leben.de

Ansprechpartnerin für die Presse: Angelika Reinecke, Referentin für Öffentlichkeitsarbeit des DVE e.V. Telefon: 033203 – 80026, E-Mail: a.reinecke@dve.info



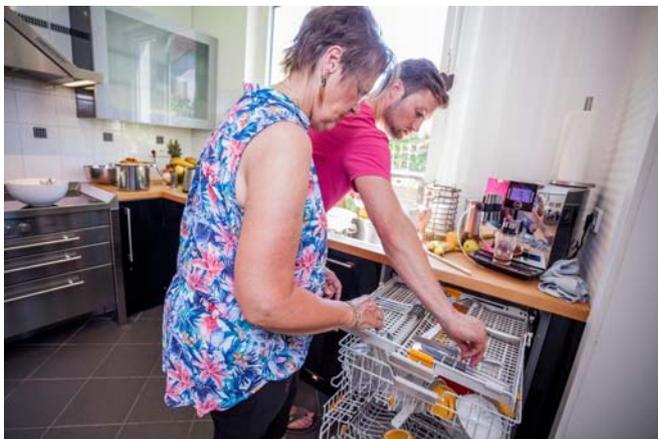
Arbeit oder Familie? Wer einen Burnout erleidet, lernt in der Ergotherapie, Prioritäten zu setzen und danach zu leben. Nur wer genügend Energie tankt, kann auch viel leisten und wieder das Leben genießen. (© DVE)



Zeitdruck, schlechte Bezahlung oder höchst komplexe Aufgaben sind äußere Faktoren, die einen Burnout begünstigen. Ergotherapeuten finden heraus, welche inneren Antreiber und Persönlichkeitsmerkmale immer wieder zum Auslöser werden können. (© DVE)



Eine vernünftige Work-Life-Balance, Raum für Hobbies und Familie: Ergotherapeuten helfen, Werte wieder in eine Ordnung zu bringen. Wer das Gelernte beherzigt, erkennt frühzeitig, wenn alte Muster wieder auftreten und Hilfe nötig ist, um den nächsten Burnout zu verhindern. (© DVE)



Familiärer Stress durch Trennung oder die Unterstützung der Eltern, wenn sie alt und krank sind, führen bei Vielen zur Überforderung und Burnout. Ergotherapeuten knacken das Muster, das dazu führt und vermitteln Strategien, um das Leben ausgeglichener zu machen. (© DVE)



Die Ergotherapeutin Martina Kamperhoff coacht Menschen nach Burnout und berät Angehörige oder Vorgesetzte, wie sie auch im Vorfeld einen Ansatz finden, Gestressten professionelle Hilfe schmackhaft zu machen. (© DVE)