

Gegen den Burn-out: Sabine Keim mahnt zu bewusstem Umgang mit den eigenen Ressourcen

Mal wieder den Energietank füllen

Beim Handy sorgt man dafür, dass der Akku immer geladen ist. Aber den eigenen „Akku“, den inneren Energie-Tank, haben viele Menschen überhaupt nicht im Blick. Sabine Keim, Mentalcoach und Lauftrainerin, rät dringend dazu, das zu ändern. Sie sprach in der Stadthalle im Rahmen einer Veranstaltung der Volkshochschule über das Thema „Burn-out“.

„Irgendwann kommt nichts mehr nach“, sagt die 47-Jährige, die vor zwei Jahren selbst komplett aus ihrem damaligen Berufsleben ausgestiegen ist. Damals fehlte bei ihr selbst nicht mehr viel zum Burn-out, sie stellte aber die Weichen noch rechtzeitig – auch dank ihrer erwachsenen Töchter, die die immermüde, freudlose Mutter nicht mehr wiedererkannten und fanden, dass es so nicht weitergehen könne. Seitdem baut sich die Dürnauerin mit dem, was ihr Spaß

macht, eine Existenz als Selbständige auf: Sie bewegt sich an der frischen Luft und hält Vorträge, vermittelt als Lauftrainerin ihre eigene Erfahrung weiter.

Bewegung an der frischen Luft hält Körper und Geist fit

Dass die Diagnose Burn-out immer öfter gestellt wird, sieht sie als Spiegel unserer Gesellschaft, die den Drang habe, alles – bildlich gesprochen – immer „schneller, höher, weiter“ zu machen. Stress zu haben gehöre schon fast zum guten Ton, der moderne Mensch definiere sich über Arbeit und Leistung. Der Druck von außen und der eigene Erwartungsdruck summieren sich dabei auf. Wenn das zu viel wird und mal etwas nicht läuft wie geplant, könne „eine Abwärtsspirale nach unten“ entstehen. Wobei auch die eigene Haltung und das Temperament eine Rolle spielen. Burn-out treffe eher

ehrgeizige, hochmotivierte Menschen, die meinen, alles meistern zu müssen. „Gemütliche, ruhige Menschen brennen nur selten aus“, so die Trainerin.

Vom Sport her weiß sie, dass die Erholungsphase manchmal der wichtigste Trainingsbaustein ist. Deshalb müsse man sie ganz bewusst einplanen, vielleicht mit einem Termin mit sich selbst im Kalender. Aber auch anderes wie Ernährung, Bewegung und zu wenig Sonne und Licht – was sich körperlich auswirken kann – begünstigt den Burn-out, ein „Erschöpfungssyndrom auf allen Ebenen“, das nicht selten in eine Depression mündet. In Deutschland sei diese Diagnose, so Keim, der Hauptgrund für Frühverrentung. Und die Baden-Württemberger fühlen sich laut einer Erhebung am meisten gestresst von allen Deutschen.

Die Mentaltrainerin erläuterte die Begriffe positiver und negativer Stress, ebenso individuelle „Stressverstärker“ oder auch „Filter“, die in der eigenen Lebensgeschichte begründet sind. Körperliche Folgen von Stress wie Herzklopfen und Adrenalinausschüttung, die für unsere Vorfahren in der Urzeit sehr sinnvoll waren, machen heute krank. Denn man kann nicht wegrennen oder attackieren, sondern muss sich der Situation stellen.

Zum Glück ist Achtsamkeit gegenüber sich selbst erlernbar. „Wichtig ist, dass man jedem Energielieferanten einen Energiegeber entgegengesetzt – und zwar ganz bewusst“, sagt die Trainerin. Ressourcen hat jeder, ob Sport, Natur, Familie, Freunde, genussvolles Essen oder einfach mal ins Kino oder in die Sauna gehen.

Auch eine ganze Reihe von kleinen Alltags-Tipps hatte die Fachfrau auf Lager: So kann man durchaus mal den Körper austricksen und bei schlechter Laune künstlich lächeln oder einen Stift quer in den Mund stecken: „Das Gehirn denkt dann, der oder die ist glücklich und schüttet Glückshormone aus.“ Eine einfache, durchaus hilfreiche Entspannungsgeste sei, von vorn und hinten fest gegen Stirn und Hinterkopf zu drücken. Und sonst? Öfter mal innehalten und aus der „Mühle“ austreten, sich im Sport auspowern. den Alltag von Unnützem, Beschwerendem entrümpeln, womit man auch ganz praktisch mit dem Ausmisten des Kellers beginnen kann. „Mit allem, was Sie wegwerfen, wird es Ihnen leichter“, so Sabine Keim. Ein gutes Zeitmanagement hält sie ebenfalls für sehr hilfreich – und natürlich die innere Haltung. „Wir lachen nicht, weil wir glücklich sind. Wir sind glücklich, weil wir lachen!“



Sabine Keim erklärte, was hinter der Diagnose „Burn-out“ steht.

Foto: kaa

kaa