



Von
Astrid Ablinger

aus dem Salzkammergut

www.wege-zur-gesundheit.at

Wege zur Gesundheit

Ausgebrannt, was nun?

Eine neue "Krankheit" greift rasch um sich. Nein, nicht die Masern. Im Jahr 2016 sollen angeblich mehr als die Hälfte der betrieblichen Fehlzeiten durch Burn-Out verursacht sein. Immer mehr Menschen fühlen sich vom "innerlichen Ausgebranntsein" betroffen: sie arbeiten und arbeiten – doch die Arbeitslast wird immer mehr statt weniger. Gesellen sich noch Aussichtslosigkeit, Abneigung gegen die Arbeit und das Gefühl, sich gar nicht mehr richtig erholen zu können, dazu, dann ist es nicht mehr weit bis zum "Umfaller". Leider fehlt die gesellschaftliche Anerkennung – für diese "Krankheit" – so wie einst bei der Depression. Kollegen, Vorgesetzte, Familie und Nachbarn reagieren oft mit Unverständnis ("Die muss sich nur ein wenig zusammen reißen. Wir schaffen es ja auch alle!").

So wird oft der Zeitpunkt zur Umkehr übersehen. Da viele Menschen die Wertschätzung – die sie vielleicht einst von Vater oder Mutter nicht erhalten haben und sich selbst nicht geben können – im Beruf suchen, gehen sie oft bis ans bittere Ende. Doch eigentlich sollten wir unsere Grenzen spüren und rechtzeitig etwas Hilfreiches unternehmen. Verständnis und Respekt von Kollegen und Vorgesetzten sind hier eine gute Unterstützung. Doch was können beinahe Ausgebrannte selbst tun? Zuerst einmal sollten wieder ausreichend Erholungsphasen organisiert werden. Der Aufenthalt in der Natur ist dabei eines

der heilsamsten Dinge: Spitalpatienten werden schneller gesund, wenn sie aus dem Krankenzimmer die Natur sehen können. Schon ein halbstündiger Spaziergang täglich bringt nach einiger Zeit den gewünschten Effekt. Wichtig ist, wieder Zugang zur "Lebensfreude" zu finden – egal, durch welche Aktivitäten. Auch die Ernährung kann unterstützend wirken: Tryptophan ist die Basis für wichtige "Glückshormone" und in Bananen, Haferflocken, Dinkel, Nüssen, Sesam, Sojaprodukten, Linsen, Erbsen und Fisch enthalten. Weiters sollten wir die stimmungsaufhellende Kraft des Sonnenlichts nützen. (Normale Glühbirnen können durch UV-Licht-Birnen ersetzt werden.) Aber auch die Pflanzenwelt hat einiges zu bieten: Johanniskraut-Kapseln wirken ebenso leicht stimmungsaufhellend (Vorsicht; die Haut wird dabei sonnenempfindlicher) wie der Verzehr von Schlüsselblumen im Salat oder in Süßspeisen. Regelmäßige Entspannung während der Arbeit (alle 60 Minuten) ist durch eine einfache Atem-Übung möglich: Die Beine fest am Boden, legen Sie beide Hände auf den Nabel und atmen sie tief ein. Dann bemühen Sie sich, so langsam wie möglich auszuatmen und lassen dabei einen imaginären Energieball von der Brust in den Bauch sinken (min. 5 Mal). Und nicht zu vergessen: therapeutische Begleitung suchen, um herauszufinden, weswegen man ständig über die eigenen Kräfte hinaus "strampelt"!