

Eine neue innere Einstellung

Stressbewältigung durch Achtsamkeit ist ein Trainingsprogramm, das Menschen mit Burnout-Risiko helfen kann, gelassener zu werden



Jana Willms, Diplompsychologin und Achtsamkeitslehrerin in Hamburg, erklärt, was die Teilnehmer in sogenannten MBSR-Kursen (Mindfulness Based Stress Reduction) lernen

Die Überforderten

Beide waren sie am Ende überlastet: der SPD-Politiker Matthias Platzeck, heute 57, von seinem Amt, der Bundesligatrainer Ralf Rangnick, 53, vom eigenen Anspruch. Beide traten zurück: Platzeck 2006 nach 146 Tagen als SPD-Vorsitzender, Rangnick am vergangenen Donnerstag nach sechs Monaten als Coach des FC Schalke 04. „Vegetatives Erschöpfungssyndrom“, nannte Schalkes Mannschaftsarzt Rangnicks Erkrankung. Platzeck erlitt mehrere Hörstürze und einen Kreislaufzusammenbruch, ehe er aufgab. Heute ist er wieder mit sich im Reinen – Rangnick steht erst am Anfang der Selbstfindung

Ursache Gefahr: Die Veränderung des Klimas, der Ressourcen, der Feindlage. Dass die Stressachse dabei aktiviert wird, liegt nahe: Wie beim Doping werden die Ersatzreserven der physiologischen Leistungspotenziale aktiviert, weil es ja bei der Anpassung auf Leben oder Tod gehen kann. Und das ist ja gerade das Problem der modernen Gesellschaft: die weitverbreitete Selbsteinrede, dass die ausbleibende Beförderung oder die mangelhafte „Performanz“ bei der nächsten Präsentation das Ende von allem sei.

Der Selbstbildkonflikt, der dadurch entsteht, dass man der Norm der anpassungsgemäß vorzeigenden Fassade überhaupt nicht entsprechen kann, das Wettrennen der gestriegelten und gegelten Lebensläufe, das alles schafft idealen Nährboden für die Erschöpfung. Es ist, wie vom prophetischen Erich Fromm vorhergesagt: Alle müssen gefühlt mit 17 Jahren Abitur haben, drei Auslandsaufenthalte und fünf Praktika vorweisen. Die Frage, wie lebensklug und tatsächlich brauchbar und belastbar sie das macht, steht allzu oft hinten.

In der Politik war wohl Matthias Platzeck prominentestes

Opfer des Anpassungsdrucks. Nach einem Kreislaufzusammenbruch sowie mehreren Hörstürzen trat er 2006 vom Amt des SPD-Vorsitzenden zurück. Von einem Job, über den sein Vorgänger Franz Müntefering gesagt hatte: „Das schönste Amt neben dem Papst!“ Was für eine Bürde.

146 Tage hatten gereicht, Platzeck leer zu brennen. Zu vieles war auf ihn eingestürzt: die Arbeit am Grundsatzprogramm der Partei, die Vorbereitung von Landtagswahlen, der Knatsch mit dem immer noch mächtigen Vorgänger Müntefering und „das Einschaukeln der Großen Koalition“. Zu viel hatte ihn das Parteiamt gekostet: Nerven, Zeit und, vor allem, Lebensqualität. Er kam praktisch nicht mehr dazu, Sport zu treiben, Badminton zu spielen und regelmäßig zu laufen – ein für ihn im Wortsinne überlebenswichtiger Druckausgleich. Freie Abende waren plötzlich Fehlanzeige. Was er zunächst als Vorteil gesehen hatte, wurde ihm zum Verhängnis: die Nähe von Potsdam zu Berlin. „Ständig wurde angerufen: Du hast es doch nicht weit, wir müssen uns heute Abend noch mal zusammen- →

Hineinhorchen

Achtsamkeit üben heißt, besser wahrzunehmen, was im Inneren stattfindet: im Kopf, im Körper, im Herzen. Dadurch wird man ruhiger, baut Stress ab. Es bedeutet, einen Moment bewusst zu erleben, ohne ihn gleich zu bewerten. **Man lernt, sich Dinge oder Situationen anzuschauen**, einen Augenblick innezuhalten und zu spüren: „Was löst das bei mir aus? Welche Gedanken, welche Gefühle habe ich? Wie fühlt sich der Körper dabei an?“ Dadurch entsteht ein gewisser Raum zwischen einem Reiz von außen und der eigenen Reaktion. Man folgt nicht automatisch jedem Impuls. So hat man die Chance, sich anders zu verhalten, als man es sonst immer tut. Außerdem lernt man durch das Training, **Anerkennung und Selbstwertgefühl nicht mehr so sehr von Leistung abhängig zu machen.**

Meditation lernen

In den Kursen üben die Teilnehmer unterschiedliche Meditationsmethoden. Etwa die sogenannte Reise durch den Körper, um diesen bewusster zu spüren. Oder eine besondere Form von Yoga, bei der man lernt, die eigenen Grenzen wahrzunehmen. Hilfreich ist auch eine spezielle Sitzmeditation, die dabei unterstützt, Gedanken und Gefühle besser zu bemerken.

Nett zu sich sein

Es gibt keine Achtsamkeit ohne Freundlichkeit – und zwar sich selbst gegenüber. Viele Menschen reden mit sich selbst nicht nett, sind zu hart: „Los, das musst du schaffen! Warum hast du das nicht hingekriegt! Du Versager!“

Man übt im Achtsamkeitstraining, mit sich liebevoll und fürsorglich umzugehen, Mitgefühl für sich zu entwickeln und sich zu ermutigen.

In den Alltag übernehmen

Eine halbe bis dreiviertel Stunde täglich – so viel Zeit sollte man für das Meditations-training zu Hause einplanen. Es gibt zudem kleine Auszeiten, die man zwischendurch nehmen kann: Eine Übung heißt „Drei Minuten Atemraum“. Hierfür bastelt man sich kleine Karteikarten mit Anweisungen und Fragen wie: „Halt inne! Schau nach innen, nimm Kontakt mit dir auf. Was geht dir durch den Kopf, und wie fühlst du dich gerade? Was spürst du in deinem Körper? Handle achtsam.“ An Badezimmerspiegel oder Külschrank gehängt können sie eine große Hilfe sein, das Auf-sich-Achten nicht zu vergessen.

Hilfe bei Erschöpfung

Bei Menschen mit Burnout kommen drei Aspekte zusammen: **Erschöpfung, geringere Leistungsfähigkeit**, Distanziertheit zu anderen und zu sich selbst. Die Betroffenen nehmen erst sehr spät wahr, wie es ihnen geht. Meist haben sie hohe Ansprüche an sich, dazu werden hohe Ansprüche von außen an sie gestellt. Das Typische ist, dass diese Menschen die ersten Erschöpfungssymptome nicht wahrhaben wollen und immer weitermachen. Achtsamkeitstraining hilft ihnen, die Zeichen von Stress besser zu erkennen – und gelassener zu reagieren.

Aufgezeichnet von Anika Geisler
Hier findet man zertifizierte Achtsamkeitslehrer:
www.mbsr-verband.org