

» ICH BIN FAST DANKBAR

DAFÜR, DASS ICH EIN

BURN-OUT ERLITTEN HABE.

SONST HÄTTE ICH WAHRSCHEINLICH

IMMER SO WEITERGEMACHT «

KIRSTEN MÜLLER, 39, GING IN EINE

ANTHROPOSOPHISCHE KLINIK

Lesen Sie ihre Geschichte auf Seite 66





» OHNE DIESEN
WARNSCHUSS HÄTTE ICH MIR
 NICHT EIN HERRLICHES NEUES
 LEBEN AUFGEBAUT «

KIRSTEN MÜLLER GING IN EINE ANTHROPOSOPHISCHE KLINIK

„Nach meinem Studienabschluss bekam ich schnell einen Job als Marketing-Managerin. Was ich damals nicht wusste: Dort war es üblich, dass einer für drei arbeitet. Nach ein paar Jahren in diesem Hamsterrad stiegen die Kollegen entweder auf oder aus. Bevor ich ausstieg, musste mir mein Körper aber ziemlich heftige Signale senden. Auf Kopfschmerz, Schlafstörungen und extremen Harndrang – ich ging 40-mal am Tag auf die Toilette – reagierte ich nicht. Erst als ich zum zweiten Mal ohnmächtig vom Bürostuhl glitt, zog ich die Notbremse. Ich fühlte mich wie eine Versagerin, konnte nur noch heulen. Vorher ging es mir auch mal schlecht, aber aus den Tiefs war ich immer allein rausgekommen. Diesmal nicht. Das spürte ich genau. Ich hatte keinen Boden mehr unter den Füßen. Meine Ärztin gab mir den Tipp, mich naturheilkundlich behandeln zu lassen. Das sagte mir gleich sehr zu, weil ich mich mit dieser Lehre schon während meiner jährlichen Fastenkuren beschäftigt hatte. In den sechs Wochen, die ich in der anthroposophischen Klinik Lahnhöhe bei Koblenz verbrachte, wurden plötzlich wieder Sinne bei mir angesprochen, die ich all die Jahre vernachlässigt hatte. In diesem geschützten Raum haben sich meine Wertvorstellungen sehr verändert. Ich genoss die Aromabäder und machte außerdem Heileurythmie. Ich spürte, dass diese Entspannungsübungen meinen

Stoffwechsel direkt beeinflussten. Ohne jede geistige Anstrengung schüttete mein Körper Glückshormone aus. Gespräche mit Therapeuten, mit den anderen Patienten und das vollwertige Essen haben ebenfalls viel zu meiner Heilung beigetragen. Außerdem nahm ich ein pflanzliches Antidepressivum mit Johanniskraut-Extrakt. Ein synthetisches Antidepressivum brauchte ich nicht. So gestärkt konnte ich mich anschließend einer ambulanten Gesprächstherapie stellen. Ein halbes Jahr später kehrte ich sogar in meine alte Firma zurück, um dort mit einer Wiedereingliederung zu beginnen. Doch die Bedingungen passten einfach nicht zu meiner veränderten Einstellung. Ich bin dann zu meinem Freund ans Steinhuder Meer gezogen, um mich dort selbstständig zu machen. Inzwischen leite ich Fastenwanderkurse – und bin beinahe dankbar dafür, ein Burn-out erlitten zu haben. Ohne diesen Warnschuss hätte ich vermutlich immer so weitergemacht, statt mir dieses herrliche neue Leben aufzubauen.“

auch immer enger vernetzt. Was ist Arbeit, was Vergnügen? Das lässt sich oft kaum noch trennen. Schluss damit! Läuten Sie den Feierabend und das Wochenende mit einem Ritual ein, z. B. indem Sie Ihr Mobiltelefon ausschalten. Gönnen Sie sich eine Mittagspause außerhalb des Büros. Wenn Sie Kinder haben, verbringen Sie trotzdem regelmäßig Zeit allein. Gehen Sie z. B. eine Stunde spazieren oder zu einem Entspannungskurs. Nicht schummeln! Tragen Sie wenigstens einen Relax-Termin pro Woche als verbindlich in den Kalender ein.

Zweitens: Runter vom Gas! Sie müssen nicht immer 120 Prozent geben. 80 Prozent reichen meist völlig aus. Gut ist gut genug, bei der Arbeit genauso wie im Alltag. Sie haben es heute nicht geschafft, Ihr Haar zu waschen? Binden Sie sich einen Zopf. Ihre Wohnung ist unaufgeräumt? Treffen Sie Freunde im Café.

Drittens: Die Seele pflegen. Besonders in stressigen Zeiten braucht der Körper Nervenahrung wie Blattgemüse, Nüsse und Zitrusfrüchte. Die enthaltenen Vitalstoffe wie Folsäure und Vitamin C wirken Stress entgegen. Lavendelöl (z. B. in „Lasea“, Apotheken) kann Ängste lindern und kreisende Gedanken stoppen. Wer außerdem dreimal pro Woche eine halbe Stunde Ausdauersport treibt, baut effektiv Stresshormone ab und verhindert so, dass die Burn-out-Falle zuschnappt. ■

INFO

Neues Netzwerk Burnout-Zentrum e. V., Röntgenstraße 20, 97295 Waldbrunn, Tel. 0 93 06/98 40 18, www.burnoutzentrum.com

Buchtipps „Burnout-Watcher“ von Matthias H. W. Braun, Walhalla Fachverlag, 200 Seiten, 29 Euro. Weitere Infos auf www.burnoutwatchers.de

**DIE ZAHL DER FEHLTAGE
 DURCH STRESS STIEG 2010 AUF
 1,8 MILLIONEN**