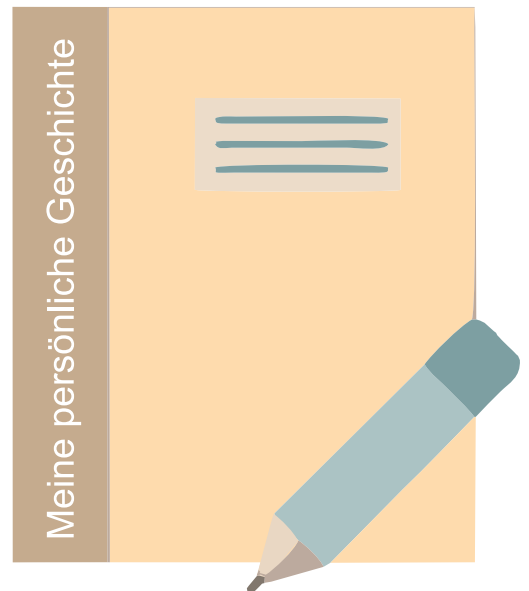


Burnout - Schicksal oder Chance?

So eine Diagnose kann anfangs schon deprimierend sein.

Ich selbst war von Erschöpfungssymptomen heimgesucht worden und lange Zeit nahezu unfähig, wirklich zu entspannen und zu genießen.

Damit du dir ein ungefähres Bild von meiner damaligen Situation machen kannst, erläutere ich im Folgenden zunächst, wie sich mein Prozess allmählich vollzogen hat.



Das Jahr 2010 war für mich ein ereignisreiches Jahr. Unser Sohn bekam sein erstes Schulzeugnis, im Mai 2010 schlossen mein Mann und ich den Bund für die Ehe, ich absolvierte eine Fortbildung zur „Erlangung einer Lehrbefähigung für Schulen in freier Trägerschaft“ (bevorstehende Prüfung August 2010), wir erholten uns im Juli mehr denn je während unserer Hochzeitsreise in England, und ich sah einem weiteren erfolgreichen beruflichen Jahr als Inhaberin einer Sprachschule für Kinder und Erwachsene mit Enthusiasmus entgegen.

Meine Arbeit hatte mir immer viel Freude bereitet und mit viel Perfektionismus erstellte ich Arbeitsblätter für die Kinder meiner Sprachschule sowie Lehrpläne für meine Lehrkräfte - manchmal bis in die Nacht. Gutes Zureden meines Ehemannes nutzte nichts, ich war förmlich in meiner Welt gefangen und blendete alles von außen kommende aus. Ich wollte das nicht hören, denn es machte „Spaß“ und das konnte ja nicht schädlich sein. Die Arbeit als Inhaberin der Sprachschule war nicht nur mein Beruf, es war auch mein Hobby. Allerdings, wie sich später herausstellte, ein Hobby mit Folgen.

Schon seit einigen Jahren hatte ich meine "eigenen" Kita- und Schul-Gruppen und nahm aufgrund der steigenden Nachfrage nun vermehrt auch Honorarkräfte unter Vertrag. Das Schuljahr neigte sich dem Ende entgegen und zwecks Organisation hatte ich den Unterrichtsplan für das kommende Schuljahr 2010 / 2011 bereits für meine Lehrer erstellt, welche für die ihnen zugeordneten Kindergärten und Schulen verantwortlich waren.

Noch vor meinem Urlaub konnte ich in einem Kindergarten, in dem wir bisher noch nicht präsent waren, einige weitere Eltern davon überzeugen, ihre Sprösslinge für die neue Englisch-AG anzumelden. Auch der Honorarvertrag mit einer angehenden Englisch-Lehrerin war unterzeichnet.

Frohen Mutes im Hinblick auf den beruflichen Erfolg und dennoch den Urlaub sehnsüchtig erwartend fuhren wir für drei Wochen nach Süd-England. Es war traumhaft schönes Wetter, rundherum wunderbare Natur und wir trafen wirklich sehr herzliche Menschen.

Die Erholungspause verging leider viel zu schnell und mit ein paar Tränen in den Augen fuhren wir wieder zurück nach Hause. Ich hatte das Gefühl, mich schon lange nicht mehr so erholt zu haben.

Wieder im Alltag angekommen nahm ich zu der Lehrerin des besagten Kindergarten-Kurses Kontakt auf. Ich wartete auf deren Rückmeldung, um die genauen Kurszeiten noch einmal abzustimmen und ihr die endgültige Gruppengröße mitzuteilen. All die Verträge waren gemacht, Einzugsermächtigungen erteilt und die Kinder waren schon voller Neugier, was sie wohl in zwei Wochen erwarten würde.



Aber egal wie oft ich versuchte, meine neue Honorarkraft auf mehreren Wegen zu erreichen – sie war wie vom Erdboden verschluckt und ein Ersatz für diese Lehrkraft war so schnell leider nicht zu finden.

Die Tage gingen dahin und allmählich wurde der innere Druck größer und meine Gedanken kreisten fast nur um dieses Thema, obwohl ich mich eigentlich für meine bevorstehende Prüfung vorbereiten sollte, die in wenigen Wochen anstand.

Das gute Gefühl der Entspannung war wie weggeblasen – mein Ruf und meine Glaubwürdigkeit standen auf dem Spiel. Erste Stresssymptome wie Magendruck und Kopfschmerzen breiteten sich aus, ich war angespannt und schnell reizbar.

Plötzlich, eineinhalb Wochen später meldete sich die Lehrerin dann doch noch. Allerdings teilte sie mir mit, sie wolle Abstand von der Arbeit auf Honorarbasis nehmen. Nach einigem Hin und her war es mir zum Glück möglich, sie zumindest so lange im Unterricht einzusetzen, bis sich ein Ersatz für sie gefunden hatte. Obwohl es mir nun besser hätte gehen müssen, konnte ich den Stress der letzten Tage nicht wirklich kompensieren.

Und dennoch lernte ich viel, denn der Abschluss meiner Fortbildung rückte näher. Am Tag der Abschlussprüfung im Herbst 2010 begann mein Ohr kurzzeitig zu piepen, der Ton löste sich aber recht schnell wieder auf. Ich fuhr nach Chemnitz und hörte mir meinen Lernstoff, den ich vorher auf CD gesprochen hatte, noch einmal an und sprach die Kenntnisse gleichzeitig nach.

Die Prüfung bestand ich mit Bravour - endlich geschafft - und so erreichte ich kurz danach meinen Mann telefonisch, um ihm von meiner Freude zu berichten. Am anderen Ende der Telefonleitung klang mein Mann jedoch sehr blechern und ich wunderte mich zunächst nur über die merkwürdige Telefonverbindung. Dennoch nahm ich zufrieden seine Glückwünsche entgegen und fuhr „relativ“ entspannt von Chemnitz nach Erfurt. Zu Hause angekommen fiel der Stress der letzten Wochen und Monate von mir ab.

Zuerst bemerkte ich gar nicht, dass diese vermeintlich schlechte, blecherne Telefonverbindung in Zusammenhang mit meinem Ohr stand. Erst drei Tage später war mir bewusst, dass ich einen Hörsturz hatte und mich dringend vom HNO-Arzt behandeln lassen sollte. Es folgten Hörtests und Infusionen. Mein rechtes Ohr hatte an Hörfähigkeit eingebüßt – 20 % weniger als vorher.

Eine Woche lang bekam ich Infusionen und obwohl ich absichtlich einen Gang zurück schaltete, kamen weitere Stress- und Erschöpfungssymptome hinzu. Das Schlimmste war der darauffolgende Drehschwindel. Ein erneuter Besuch beim Arzt gab Aufschluss, dass ich innerhalb der kurzen Zeit zum ersten Hörsturz einen Zweiten erlebt hatte, aber dieses Mal mit 80% Hörverlust. Leider besserte sich die Hörfähigkeit auch nach erneuten Infusionen nicht. Laut Ärztin müsste ich nun mit diesem Defizit leben. Meine Lebensweise der letzten Jahre hätte deutliche Spuren hinterlassen. Der Schaden wäre irreparabel.

Völlig überfordert von der jetzigen Situation kam der Drehschwindel in den nächsten Tagen immer wieder erneut über mich. Ich fühlte mich hilflos und rief mehrmals einen Notarzt. Dieser konnte allerdings keine wirkliche Diagnose stellen, da die Symptome verschwunden waren, als er endlich bei mir zu Hause eintraf. Manchmal musste ich mir sogar vorwerfen lassen, ich sei eine Simulantin und würde nur für Beschäftigung sorgen. In solchen Momenten überkamen mich Wut, Traurigkeit und Resignation. Was konnte ich bloß tun?

Nach einem Vorfall während des Autofahrens war mir klar, dass ich in so einem Zustand kein Auto mehr fahren durfte. Die Angst vor den Drehschwindelattacken war so immens, dass ich sehr vorsichtig den Alltag beschritt. Doch das war kein akzeptabler Zustand mit Anfang Dreißig. Als ich wieder vom Drehschwindel erfasst wurde, bestand ich auf eine Einweisung ins Klinikum, um den Symptomen auf die Spur zu kommen.



Es folgten etliche Untersuchungen, die allesamt nicht wirklich Aufschluss ergaben. Eines wurde mir aber dennoch klar – meine Psyche spielte mir hier einen Streich.

Denn die Symptome wie das Zittern meiner Beine, der Schwindel, der starke Druck im Ohr und einiges mehr veränderten sich abschwächend, wenn jemand beruhigend auf mich einredete.

Ich wollte die Zusammenhänge zwischen Ursache und Wirkung erkennen, um mein Leben endlich wieder genießen zu können. Meine Hausärztin verschrieb mir eine Kur, um diesbezüglich neue Impulse zu erhalten. Auch im Nachgang traf ich Menschen, die mir auf der Suche nach weiteren Lösungen verschiedene Wege offenbarten und mich liebevoll begleiteten.

Da sich mein Hördefizit und mein Ausgelaugtsein nicht von heute auf morgen verändern ließen, lernte ich zumindest – mit den neuen Impulsen im Gepäck - besser damit umzugehen.

Lange war ich auf der Suche – wer ich bin, was genau ich mir für dieses Leben wünschte und welche Art und Weise im täglichen Umgang mit Menschen, Situationen und Gedanken mir hilfreich erschienen.



Meine Hörstürze und Erschöpfungs-zustände hatten einen entscheidenden Einfluss auf meine Berufswahl.

Während einer Ausbildung zum Coach durfte ich an mir selbst arbeiten und Ordnung in mein Leben bringen.

Ich las viele Bücher, besuchte mehrere Seminare und verabschiedete mich von alten Gewohnheiten. Schritt-weise lernte ich mehr über Körper, Geist und Seele, über Ängste und Gefühle, Widerstände und Wider-sprüche.

Das Lösen von Problemen war anfangs sicher nicht immer so einfach. Doch mit der Zeit festigte sich das Gelernte und die Zusammenhänge wurden klarer. Ein stetes Hinterfragen und das Arbeiten miteinander brachten wunderbare Erkenntnisse und neue Möglichkeiten. Es folgten die Ausbil-dungen zur Reiki-Meisterin, zur Entspannungspädagogin und schließlich das Studium zur psychologischen Beraterin.

Ich habe sehr viel über mich erfahren, wodurch sich mein Leben nun leichter gestalten lässt. Allem voraus haben ich erkannt, meinem „inneren Bauchgefühl“ / meiner Intuition / meinem wohlwollenden Begleiter / meiner inneren Weisheit oder welche Begriffe es sonst noch dafür geben mag, mehr Aufmerksamkeit zu schenken.

Aufgrund meiner „Gesundheitsgeschichte“ war diese Art der Aufmerksamkeit nicht immer leicht zu bewerkstelligen. Trotzdem diente sie mir als Anker und Motivation. Mein Körper lügt nicht, das habe ich jetzt erkannt. Er teilt mir auf seine besondere Art und Weise mit, wenn gerade etwas im Ungleichgewicht ist. Und heute endlich kenne ich seine Sprache und verstehe die Hinweise als freundschaftliche Botschaft, meine Lebensweise zu korrigieren, um mich wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Seither helfen mir Reflektion, Achtsamkeits- und Entspannungsübungen bei meinem Balance-akt, genauer abzuwägen, was mir gut tut, mir Ruhe zu gönnen, geduldig zu bleiben, verständ-nisvoll mir selbst gegenüber zu sein, um nur einige davon zu nennen.

Mittlerweile betrachte ich es als Geschenk, mein Leben im „Hier und Jetzt“ stattfinden zu lassen – und auch wenn es sich für manche merkwürdig anhören mag: Ich freue mich, dass ich mich heute wieder über vieles freuen kann; ich genieße, dass ich die kleinen Dinge wie das Zwitschern der Vögel oder den Duft einer Blume wieder genießen kann und ich bin vor allem dankbar, den Kontakt zu mir und meinem Körper grundlegend verbessert zu haben und es mittlerweile nur eine Entscheidung ist, um Momente der inneren Ruhe zu finden.

Meine Lebensweise hat sich verändert und ich fühle mich wohl – nebenbei sind aus 80% Hörverlust nun nur noch 35% geworden und der immense Druck in meinem Ohr taucht nur noch selten auf. Ob sich mein Hörvermögen weiter verbessern wird, ist ungewiss. Bis dahin gleicht ein Hörgerät das Defizit aus.

Allerdings steht für mich fest: ich bleibe weiterhin wissbegierig und gehe den Dingen nach, ich tausche mich mit Kollegen aus und Sorge selbst beständig für emotionale und körperliche Stabilität. All diese wunderbaren Erfahrungen haben mich gestärkt und waren notwendig, um das Wissen hinsichtlich Stress, Stressoren und deren Folgen zu verinnerlichen.

Jetzt bin ich in der Lage, mich voll und ganz meinen Klienten zu widmen, geduldig zuzuhören und empathisch, wertschätzend, aber klar zu kommunizieren, was mich im Laufe eines Beratungsprozesses bewegt.

Auch meine Klienten bitte ich, ehrlich zu sein, wenn Sie etwas bestimmtes derzeit noch nicht besprechen möchten oder sich durch etwas Gesagtes unwohl fühlen. Ich mache ihnen bewusst, dass sie einen entscheidenden Einfluss auf den Verlauf ihrer Beratung haben und sie sich dabei wirklich nur soweit öffnen wie es für sie in dem gerade stattfindenden Moment möglich und stimmig ist.

Durch diese Ehrlichkeit und Akzeptanz schaffen wir eine vertrauensvolle Berater – Klient – Beziehung.

Als Wegbegleiterin möchte ich meine Klienten dabei unterstützen, auf ihre eigenen Bedürfnisse zu achten und diese zu respektieren. Achtsamkeit bildet hier die Grundlage für eine positive Haltung sich selbst gegenüber.

Für einen besseren Umgang mit emotionalem und körperlichem Stress lasse ich verschiedene Entspannungsmethoden in meine Beratung einfließen. Meine Klienten werden sich so der inneren Prozesse ihres Körpers bewusst, lernen die eigenen Grenzen kennen und akzeptieren und vermeiden damit mehr und mehr die bisherige Überforderung.

In diesem Zusammenhang lasse ich die Klienten an meinem Lebenswandel teilhaben und berichte von meinen Erfahrungen. Dadurch vermittele ich unter anderem das Gefühl, in erster Linie Mensch zu sein – ein Mensch, der auch seine „Päckchen“ zu tragen hat und versteht, mit welchen emotionalen Herausforderungen sich meine Klienten gerade auseinander setzen.

Authentizität ist für mich eine grundlegende Voraussetzung, um glaubwürdig und empathiefähig zu sein.

Welche Methoden ich in den Beratungen / Coachings zur Unterstützung meiner Klienten konkret nutze, hängt zwar von den jeweiligen Lebensthemen und den damit verbundenen Bedürfnissen ab. Dennoch bleibt mein Fokus im Großen und Ganzen wie oben beschrieben körperzentriert.

Kathleen Koch

Entspannungspädagogin, Achtsamkeits-Trainerin, Coach und psychologische Beraterin