

## „Auch viele Kinder sind vom Burnout betroffen“

DAS GESPRÄCH FÜHRTE  
NINA KRÜSMANN

Immer mehr, schneller, besser: Unsere Zeit ist geprägt von Umbrüchen und Unsicherheiten. Angesichts täglicher Belastungen geht vielen Menschen der Alltagsstress unter die Haut und sie vergessen dabei ihre eigenen Bedürfnisse. Auf Dauer macht das krank, führt zu Stresssymptomen, Depressionen oder Burn-Out. Zu lernen, den alltäglichen Stress zu managen und dabei gesund, fit und gelassen leben lernen, ist wichtiger denn je. Im Frauentalkzentrum e.V.-FrauenKomm.Gleis 1 fand deshalb jetzt im Rahmen der Frauenbildungswoche vom Frauennetzwerk der Städteregion Aachen e.V. ein Workshop zum Thema „Vorsicht – Falle: Burnout.“ statt. Edith Jauernig, Expertin für Stressprävention und –bewältigung erklärte auf Einladung von Geschäftsführerin Gabriele Allmann, was zu tun ist, damit man nicht so schnell überfordert ist.

### Frau Jauernig, was genau versteht man unter Burnout?

*Jauernig:* Unter Burnout versteht man die völlige Erschöpfung von Körper, Geist und Seele. Burnout wird in drei Phasen unterschieden, nämlich die nicht bewusste Erschöpfung, die sichtbar verminderte Leistungsfähigkeit und die starke bis völlige Erschöpfung. Ein gutes Beispiel ist die Batterie einer Taschen-



### „Die Zeit für Balance fehlt“

Edith Jauernig

lampe. Wenn sie leer wird, wird ihr Licht schwächer und schwächer. Ist sie ganz leer, geht nichts mehr. So ähnlich wirkt Burnout auf unsere Gesundheit.

### Warum nimmt das Problem Burnout in letzter Zeit immer mehr zu?

*Jauernig:* Unsere schnelllebige Zeit, Multi-Tasking, ständige Verfügbarkeit für jeden, Reizüberflutung, Zeitdruck, hohe berufliche und private Anforderungen, ein voller Terminkalender auch in der Freizeit sind Faktoren, die eine Rolle spielen. Die Zeit für eine Balance zwischen der täglichen Anspannung und der nötigen Entspannung fehlt. Wenn unsere Waage aus dem Gleichgewicht und in totale Schiefelage für längere Zeit gerät, entwickelt sich schleichend das Burnout. Beinahe alle Krankenkassen und Wirtschaftsmagazine führen Untersuchungen zu diesem

Thema durch. Die letzte Erhebung besagt, dass fast 60 % der Deutschen sich sehr gestresst fühlen, wobei Frauen wesentlich gestresster sind als Männer. Aber auch schon viele Kinder sind von Burnout betroffen. Das finde ich alarmierend. Kinder sind noch nicht in der Lage, sich mit ihrem Stress auseinander zu setzen. Sie sind ihm hilflos ausgeliefert. Hausaufgaben statt Spielen, das kann nicht gut gehen. Nebenbei, die Kosten, die durch Burnout entstehen, sind enorm hoch und der volkswirtschaftliche Schaden auch. Gesellschaftliches Umdenken ist dringend erforderlich. Also lautet die Devise: Vorbeugen statt Bohren. In der Prävention wird hier noch viel zu wenig getan.

### Was können stressgeplagte Frauen tun, um Stress und Burnout vorzubeugen?

*Jauernig:* Ganz einfach, dafür sorgen,

dass die Balance zwischen Anspannung und Entspannung ausgewogen ist. Dazu gibt es viele Möglichkeiten. Sie können sich sportlich betätigen, sie können Meditieren, neue Entspannungsmethoden ausprobieren und viel Lachen, denn Lachen entstresst. Sie können aber auch Seminare wie hier auf der Frauenbildungswoche nutzen. Lohnende Themen sind etwa Stress-, Zeit- und Konfliktmanagement, Persönlichkeitstraining wie „Selbstsicherheit – ja bitte“, „Nein“ sagen tut gut, um nur zwei zu nennen. Oder ein paar Stunden einen persönlichen Coach buchen, der ganz individuell für Problemlösungen zur Verfügung steht. Allem muss jedoch die Bereitschaft zugrunde liegen, etwas an dem stressigen Tagesablauf zu verändern. – Das Gleiche gilt übrigens auch für Männer.

### Wie kann man sich kleine Inseln, Ruhepole im Alltag zwischen Beruf und Familie schaffen?

*Jauernig:* Ruhepole im Alltag hängen von den Vorlieben eines jeden einzelnen ab. Gezielt abschalten, die Seele für ein paar Minuten baumeln lassen, positive Augenblicke schaffen und tief durchatmen sind erste Schritte. Regelmäßig kleine schöne Ereignisse in den Alltag integrieren, Düfte wahrnehmen, Lieblingsgerichte schlemmen und kuschelige Stunden genießen können helfen, den Kopf wieder frei zu bekommen und neue Kraft zu schöpfen.