

Am 27.04.2012 veröffentlichte die Zeitungsgruppe Landshuter Zeitung/Straubinger Tagblatt ihre Sonderseiten zum Thema "Burnout". Im Zuge dessen erklärte sich die Diplom - Psychologin Diana Gallmeier aus Elsendorf bereit, exk lusiv für unsere Leser eine Beratungshotline einzurichten. "Was früher als Managerkrankheit oder totale Erschöpfung in helfenden Berufen angesehen wurde, betrifft heute breite Bevölkerungsschichten. Die Ursachen sind hohe Arbeitsbelastungen mit einem großen Ausmaß an gefühlter Verantwortung und persönlichem Engagement", so die Expertin. Als besonders belastend werden von unseren Lesern unter anderem Konkurrenzkämpfe unter Kollegen, der Umgang mit hierarchischen Strukturen im Unternehmen sowie der immer stärker werdenden Leistungsdruck erlebt. Unter den Ratsuchenden waren auch viele Frauen vertreten, die täglich den Spagat zwischen Erwerbstätigkeit, Haushalt und Kindern meistern müssen. Aber auch die Betreuung von Familienangehörigen bringt viele Frauen an die Grenze ihrer psychischen Energie, sei es die Förderung von Kindern mit Leistungsschwächen und Verhaltensauffälligkeiten oder die Pflege älterer Personen. "Je weniger soziale Netzwerke und persönliche Ressourcen zur Bewältigung und Unterstützung vorhanden sind, desto schwerwiegender wird die Belastung erlebt", so das Resümee der Psychologin. Wichtig war es Diana Gallmeier den Anrufern zu vermitteln, dass dieses Gefühl der Erschöpfung keinesfalls als persönliche Schwäche zu werten ist, sondern es vielmehr die natürliche Konsequenz von Übererregung und zu wenig Entspannungsmöglichkeiten darstellt. Als Gründe für die "Misswirtschaft" mit der körperlichen und psychischen Energie gaben die Anrufer an, die Warnsignale nicht rechtzeitig erkannt und sich dabei selbst überschätzt zu haben, die Unfähigkeit, "Nein" zu sagen oder zu glauben, dass ein Grenzen - Setzen von den Mitmenschen nicht akzeptiert werden würde. Auch neigen die Betroffenen dazu, sich selbst immer wieder innerlich anzutreiben. Die Psychologin lud die Anrufer zu einer gemeinsamen Analyse der stressauslösenden Faktoren ein. Dabei bestimmten die Interessenten für jeden sogenannten Stressor das Ausmaß der erlebten Belastung. Kritisch hinterfragt wurde auch die gefühlte Verantwortung und das persönliche Engagement für jeden einzelnen Punkt. In welchen Bereichen kann ich mir Unterstützung holen? Wo kann ich Energie einsparen? Beeinträchtigen mich übertriebene Erwartungshaltungen an mich und meine Leistungsfähigkeit? Welche negativen und auch positiven Konsequenzen hat dieses "Leben auf der Überholspur" für mich? Müsste ich mein Zeitmanagement optimieren? Diesen und ähnlichen Fragen ging Diana Gallmeier mit den Ratsuchenden nach. "Den Weg aus der Burnout - Spirale heraus zu finden, bedeutet, seinen Anforderungen eine andere Gewichtung zu geben", so die Expertin. Denn eines ist klar: So können und wollen die Betroffenen nicht mehr weitermachen. Die Psychologin weiß, dass es in der Regel nicht mit einem Urlaub getan ist. Auch die telefonische Beratung konnte allenfalls ein Gedankenanstoß sein. Denn wer einmal Gefahr lief, "ausgebrannt" zu sein, der wird grundlegende Veränderungen in seinem Denken und Verhalten einleiten bzw. leben müssen.