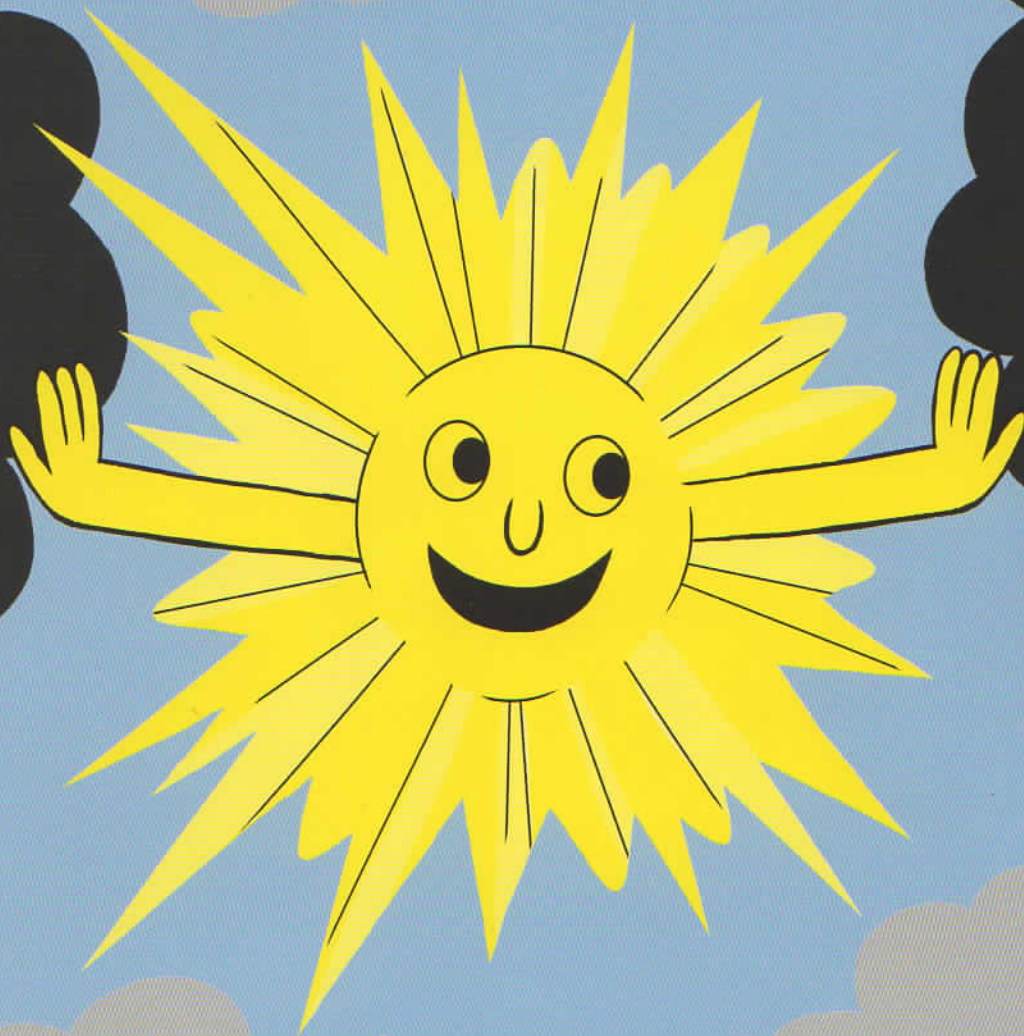


# emotion *edition*

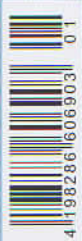


## Weg mit dem Stress!

Wie wir uns die  
Lebensfreude zurückerobern

BURNOUT, ÄNGSTE, DEPRESSIONEN

**Test:** So gefährdet bin ich • **Erste Hilfe:** Vom Hausarzt bis zur neuen Achtsamkeitsschule • **Balance finden:** Die besten Tipps für guten Schlaf, mehr Gelassenheit und Genuss



# Auf einmal sagte das Leben STOPP

CORDULA ROSENFELD war die Marketing-Direktorin eines großen Kosmetikunternehmens. Dann bekam sie die Diagnose »Burnout« und änderte ihr Leben. Für uns schreibt sie über ihre fünf wichtigsten Einsichten



**W**enn ich heute zurückschaue, dann kommt es mir manchmal so vor, als blicke ich auf ein anderes Leben. Und doch ist es erst zweieinhalb Jahre her, dass die Diagnose »Burnout« mich aus meinem routinierten und abgesicherten Leben katapultierte.

Bis zum Sommer 2010 war ich die Marketing-Direktorin eines Kosmetikunternehmens. 17 Jahre war ich mit »meinem« Unternehmen durch dick und dünn gegangen. Ich war die Frau der ersten Stunde, gehörte seit Firmengründung dazu. Mit den Inhabern verband mich ein freundschaftliches Verhältnis. Mein Job war meine Leidenschaft: Ich hatte den größten Entscheidungsspielraum, konnte auf internationalem Parkett agieren, war für ein stetig wachsendes Portfolio wundervoller Produkte verantwortlich und genoss den Glamour der Branche. Kurzum, ich war etabliert, habe sehr viel bewegt und war felsenfest überzeugt davon, mit diesem Unternehmen später mal in Rente zu gehen. Es sollte ganz anders kommen. Ich hatte gerade die 40 überschritten, als mir zunehmend bewusst wurde, dass ich in einer Anforderungs-Maschinerie steckte, die ich längst nicht mehr kontrollierte. Mehr Marken, regelmäßige Mitarbeiterwechsel durch Schwangerschaften, noch mehr Marken, mehr Druck, weniger Unterstützung. Zunehmend drängten sich mir Fragen nach der Sinnhaftigkeit auf. Der Apparat, den ich antrieb, schien immer größer zu werden, mein eigener Motor immer schwächer. Im Sommer 2010 befand ich mich dann mit der Diagnose »Erschöpfungsdepression« mitten im Burnout.

Was dann folgte, war ein langer Weg. Schnell entschied ich mich für räumlichen Abstand, suchte mir professionelle Hilfe in Form einer teilstationären Therapie in Hamburg und ließ mich von Profis coachen. Mein Alltag, der bis zu diesem Zeitpunkt von meinem Beruf geprägt war, gähnte mir nun ratlos entgegen. Ich musste lernen, meine Aufmerksamkeit nicht nur auf meine Gedanken, sondern vermehrt auf meinen Körper und meine Gefühle zu legen. Bewegung als Mittel, um wieder mit mir selbst in Kontakt zu treten. Zeiten des Nichtstuns musste ich völlig neu erlernen. Das war schwerer, als es sich anhört. Häufig ertappte ich mich bei hilflosem Selbstverwirklichungs-Aktionismus. Eines war mir auf meinem Weg schnell klar – wenn ich zurückkehre in meine alten Fußstapfen, mein scheinbar abgesichertes Leben, verrate ich einen Teil von mir, der danach ruft, gelebt zu werden. So stand nach einigen Monaten für mich fest: Ich werde noch mal neu beginnen. Ich bin aus dem Job rausgegangen, habe mein Haus verkauft, bin nach Hamburg gezogen, habe geheiratet und bereite nun meine Selbstständigkeit vor.

Rückwirkend betrachtet ergeben die Ereignisse ein neues Bild. Fünf Einsichten haben sich aus meinen Erfahrungen der letzten 30 Monate herauskristallisiert. Erkenntnisse, die vielleicht Mut machen können, auch wenn jeder Mensch in dieser Situation seinen ganz eigenen Weg geht.

## ERSTENS: BURNOUT HAT NICHT NUR MIT DEM EINZELNEN ZU TUN

Es macht mich betroffen, dass Burnout immer noch so häufig als eine persönliche Macke oder die Unzulänglichkeit eines Einzelnen abgetan wird. Das schreit nach Veränderung. Es gibt Unternehmensstrukturen, die sind für die Entwicklung der Menschen nicht mehr förderlich. Sie können sogar krank machen. Die Fra-

ge ist daher: Ist das Unternehmen bereit, sich zu verändern? Ist die Führung bereit? Sind es die Mitarbeiter? Gibt es Raum für Veränderung oder nicht? Wenn der Einzelne in Strukturen unsichtbar wird und nur noch funktionieren soll, führt dies unweigerlich zum Ausbrennen. Das bedeutet nicht nur einen langen Leidensweg für den Betroffenen, es kostet die Unternehmen auch sehr viel Geld und beeinträchtigt die Leistungsfähigkeit ganzer Teams.

#### ZWEITENS: FUNKTIONIEREN KANN KRANK MACHEN

Ich war eine Meisterin im Funktionieren, stets leistungsorientiert, mit einer großzügigen Portion Disziplin, Verantwortungsbewusstsein und Umsetzungskraft. Das Müssen zum Wollen zu denken war für mich so selbstverständlich, dass ich noch nicht mal bemerkt habe, wie sehr mein persönliches Funktionsmuster mich ausgebrannt hat. Immer hatte ich meine Antennen zu anderen Menschen ausgestreckt, um deren Bedürfnisse und Erwartungen zu fühlen und möglichst zufriedenstellend zu erfüllen. Auch mal in mich hineinzuhören, um meine eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen, diese Fähigkeit hatte ich kaum trainiert. Jetzt, in der Mitte meines Lebens, musste ich erleben, wie hoch der Preis für solch ein Leben als »Vorzeigtochter« ist. Hinter der Maske der funktionsstarken »Macherin« steckte sehr viel ungelebtes Leben, das entdeckt werden wollte, um neues Potenzial und Kreativität freizusetzen und in einer gesunden Balance zu landen.

#### DRITTENS: ANGST KANN EIN GUTER WEGWEISER SEIN

Wenn es um Veränderung geht, geht es immer auch um Emotionen. Angst spielt dabei eine sehr große Rolle. Heute sehe ich, wie oft ich aus Angst in meinem Hamsterrad geblieben bin. Ich habe die Dinge so lange wie möglich schöngeredet und weggedrängt, was quälte. Zu bedrohlich schienen die Verluste, die eine Veränderung mit sich bringen könnte. Rückblickend ist mir bewusst, dass der Glaube an meine eigenen Fähigkeiten umso stärker schwand, je weiter ich mich von meinen ehrlichen Gefühlen entfernt hatte. Erst die Würdigung meiner Wünsche und die Auseinandersetzung mit meinen Ängsten konnten mir neue Türen öffnen. Ich habe gelernt, meine Angst als Wegweiser zu nutzen – sie zeigt an, dass Veränderung ansteht und etwas Neues vor der Tür steht. Wo Angst ist, ist persönliches Wachstum möglich, und so ist für mich das »Angst vor« zu einem »Lust auf« geworden.

#### VIERTENS: MUT ZUR VERÄNDERUNG

Heute ist mir klar: Egal wie sehr ich auch noch weiter in meinem Job gestrampelt hätte, die Zeit war einfach um. Ich wollte es nur lange nicht wahrhaben. Ich war an einem Punkt angekommen, an dem ich innerhalb des Unternehmens alles, was in meinen damaligen Möglichkeiten stand, erreicht hatte. Ich habe unglaublich viel gelernt, meine ganze Bandbreite an Fähigkeiten einbringen können. Am Ende ging es für mich vorwiegend ums Funktionieren. Für die nächste Lebensphase sollte das jedoch

**»Heute sehe ich,  
wie oft ich aus Angst  
im Hamsterrad  
geblieben bin. Ich habe  
die Dinge so lange wie  
möglich schöngeredet  
und weggedrängt,  
was quälte.«**

nicht mehr mein Spielfeld sein! Oft hindern uns Gewohnheit, Verbundenheit oder der Wunsch nach Sicherheit daran, längst fällige Veränderungen vorzunehmen. Ein Burnout schreit förmlich danach, dass wir uns neue, mutige Fragen stellen und Entscheidungen treffen. Und das könnte auch heißen, den Mut für berufliche Veränderungen aufzubringen.

#### FÜNFTENS: GEMEINSAM GEHT ES LEICHTER

Ob es die Unterstützung in der Therapie war oder die Begleitung durch einen Coach – ohne professionelle Unterstützung hätte ich den Burnout nicht als persönlichen Reifungsprozess nutzen können. So sehr ich mich anstrengte – ich brauchte Sichtweisen von außen. Neue Perspektiven, neue Fragen, neue Möglichkeiten. Menschen, die wohlwollend auf mich geschaut haben und in meine Fähigkeiten und mein Potenzial vertrauten. Begleiter, die mich gestärkt und ermutigt haben und bei aller Angst meine Lust wecken konnten, Neuland zu betreten. Außerdem hatte ich das Glück, mich einige Jahre zuvor verliebt zu haben. Und so durfte ich erleben, wie wohltuend es ist, auch privat jemanden an seiner Seite zu haben, der einen in dieser Zeit ein Stück des Wegs getragen hat. Ich musste erst mal lernen, mich auch tragen zu lassen und diese Hilfe anzunehmen und wertzuschätzen. Meine Beziehung ist an der Krise und der vorbehaltlosen Unterstützung, die ich durch meinen Partner erhalten habe, gewachsen. Im Sommer 2011 haben wir uns auf Sylt das Ja-Wort gegeben. Das war der wunderbare Anfang meines neuen Wegs, unter neuem Namen und in einem neuen Zuhause in einer neuen Stadt. Von hier starte ich jetzt meinen neuen beruflichen Weg.

#### MEIN FAZIT: WAGT ETWAS!

Wenn wir mutige Entscheidungen treffen, werden wir unterstützt. Wir müssen es nur zulassen. Es ist, als würde das Leben selbst sein Netz in dem Moment aufspannen, in dem wir springen. Das hätte ich mir niemals vorstellen können – das musste ich erst erfahren.