souverän.frau.sein.

emotion

OKTOBER 2011
Deutschland 4,80 €
Österreich 5,90 €
Schweiz 9,50 sfr

www.emotion.de

So hält die Liebe
Was sich glückliche Paare erzählen

Special Buchmesse
Werden Sie Krimiautorin!

Einsame Babys
Sind Frankreichs Mütter schlechter?

Herbstzauber
Unterwegs auf der Romantischen Straße

SIBEL KEKILLI
„Ich freu mich aufs Älterwerden"

20 x Anti-Stress-Coaching zu GEWINNEN

Ich passe auf mich auf!

Mit ACHTSAMKEIT gegen Stress und Burn-out
Neueste Erkenntnisse aus der Forschung nutzen

4 197083 104803 10

Ein zartes Gefühl für mich selbst

Der Job war ihr Leben. Bis sie zusammenbrach. Da konnte unsere Autorin Cordula Rosenfeld gar nicht mehr anders, als ihre Erschöpfung ernst zu nehmen – und plötzlich öffneten sich in ihrem Inneren wieder neue Türen

Wenn ich heute zurückblicke, kann ich sagen, dass mein Burn-out ein Geschenk des Lebens war, auch wenn es sich anfangs eher wie eine Paketbombe anfühlte. Das, was ich mit viel Mut ausgepackt habe, war die Chance, alles zu hinterfragen und noch mal neu zu wählen. Ich wurde reich belohnt – mit einem Happy End.

Noch vor einem Jahr stand ich vor einem bedrohlichen Abgrund. Erschöpft, unendlich müde, traurig und verzweifelt. Ein dunkler Schatten hatte sich über mein bisher meist sonniges Gemüt gelegt. 17 Jahre war ich mit „meinem" Unternehmen durch dick und dünn gegangen. Ich war die Frau der ersten Stunde, gehörte seit der Gründung der Firma dazu. Mit den Inhabern verband mich ein freundschaftliches Verhältnis. Mein Job war meine Leidenschaft und das gute Miteinander in dem Kosmetikunternehmen lag mir besonders am Herzen. Bis sich eine Veränderung einschlich. Immer öfter fiel es mir schwer, mich für meine Arbeit zu begeistern. Das Gefühl, dass alle etwas von mir wollten, wurde übermächtig. Als sei ich eine Milchkuh, die ständig gemolken wird, selbst aber kaum Nahrung bekommt. Der Apparat, den ich antrieb, schien immer größer zu werden, mein eigener Motor immer schwächer.

Die Wochenenden mit meinem Freund, der Hunderte von Kilometern entfernt in Hamburg lebte, verschafften mir nur noch kurzzeitig Abstand von einer Anspannung, die ich längst nicht mehr abstreifen konnte. Ich musste so viel Energie investieren, um meinem Leistungsstandard zu entsprechen. Ein fataler Kreislauf, denn je mehr Kraft ich aufbrachte, desto schmerzhafter wurde das Gefühl, innerlich leer und ausgebrannt zu sein. Doch irgendwie ging es immer. Ich war aufs Funktionieren programmiert und mittlerweile hervorragend darin, mir das Müssen zum Wollen zu denken.

Im Außen ging es darum zu strahlen – zu coachen, zu motivieren und positives Vorbild zu sein. In meinem Inneren fühlte ich mich düster und ausgelaugt. Ein Spagat, der immer schmerzhafter wurde. Ich war dünnhäutig und schon kleinste Anlässe ließen mich in Tränen ausbrechen. Nur nichts anmerken lassen! Ich wurde unsicher, zweifelte an mir selbst. Je mehr ich mich anstrengte, das zu maskieren, desto finsterer wurde es in mir. Eine schier unüberwindbare Kluft hatte sich zwischen mir und meinem Job aufgetan.

Oft liefen mir schon auf dem Weg ins Büro die Tränen der Verzweiflung übers Gesicht. Ich weinte meinem

Krise mit Happy End: Nach dem Burn-out heiratete Cordula Rosenfeld, 45, im blauen Hochzeitskleid auf Sylt

Freund ins Telefon, weil ich nicht wusste, woher ich die Kraft für den Tag nehmen sollte. Seit Monaten setzten mir Schlafstörungen zu. Ich spürte Momente des Schwindels, hatte Kopf- und Rückenschmerzen. Permanent fühlte ich mich körperlich angeschlagen, konnte mit meiner eigenen Geschwindigkeit nicht mehr Schritt halten. So, als würde ich auf einem Skateboard stehen, das mir unter den Füßen wegschoss.

Da wurde endlich etwas laut in mir. Lauter und stärker als meine Scham und meine Angst, nicht mehr gut genug zu sein. Ich wusste: Es ist fünf vor zwölf! Ich ging zu meinem Hausarzt, voller Angst und vor allem: voller schlechtem Gewissen. Er schrieb mich vier Wochen krank – eine für mich damals unvorstellbar lange Zeit. Um so erschütternder, wie tief das Loch war, in das ich unmittelbar fiel.

„Jetzt kannst du doch endlich mal machen, was dir gefällt." Diesen Satz hörte ich ständig. Aber was sollte das sein? Mir wurde bewusst, dass ich gar keine Ahnung hatte, was mir guttat. Lesen? Meine Konzentration konnte ich nicht länger als für drei Seiten bündeln. Hobbys? Welche denn? Meine Arbeit war mein Hobby gewesen. Ich hatte jegliches Gefühl für mich selbst verloren. In mir wütete eine Leere, die alles umfing und körperlich weh tat. 22 Jahre war ich mit Vollgas und Leidenschaft berufstätig gewesen. Jetzt aufzustehen und zu wissen, dass ich den ganzen Tag nichts vorhatte, warf mich in eine vollkommene Hilflosigkeit.

Um zumindest räumlich Abstand zu gewinnen, floh ich zu meinem Freund nach Hamburg. Doch das furchteinflößende Gefühl, nicht mehr zu funktionieren, reiste mit.

„Endlich hatte ich den Mut, mich ins Sein fallen zu lassen"

Nichts ging mehr und selbst nach vier Wochen war keinerlei Besserung spürbar. Schließlich stellte mein Freund für mich den Kontakt zu einer Klinik in Hamburg her, die sich auf Burn-out-Patienten spezialisiert hat.

Das Gespräch mit den Ärzten war wohltuend. Endlich erfuhr ich etwas über meinen Zustand, der mir so unerklärlich schien. Man empfahl mir eine teilstationäre Therapie und schrieb mich bis auf Weiteres krank, damit ich ohne Zeitdruck wieder gesund werden konnte. Zum ersten Mal seit Monaten fühlte ich mich ernst genommen. Zwei Tage die Woche folgte ich einem klar strukturierten Behandlungsplan, einer Mischung aus Gesprächs-, Bewegungs- und Entspannungstherapie. Ich lernte, Pausen als festen Bestandteil der Behandlung ohne Gewissensbisse zu ertragen. Entschleunigen statt hochtourig durchs Leben brausen – darin war ich Anfängerin. Und ich hatte furchtbare Angst, nie wieder so zu funktionieren, wie ich es bisher von mir gewohnt war.

Aber ganz allmählich keimte etwas auf: ein zartes Gefühl für mich selbst. Langsam öffneten sich in mir wieder neue Türen. Und da begriff ich plötzlich, dass es darum ging, das Machen sein zu lassen und zu lernen, sich ins Sein fallen zu lassen. In den intensiven Gesprächen mit meiner Psychologin wurde deutlich, wie gnadenlos die Ansprüche gewesen waren, die ich so selbstverständlich an mich gestellt hatte. Was dahintersteckte? Mein Bedürfnis nach Anerkennung. Doch so klar ich all das während der Therapie sah, so schwer fiel es mir außerhalb der Sitzungen, meine Erschöpfung anzunehmen und mit meinen Kräften hauszuhalten. Schuldgefühle waren allzeit präsent: äußerlich unversehrt und doch so lange krankgeschrieben! Das geht doch nicht! Wie oft habe ich mir gewünscht, wenigstens einen Arm oder ein Bein gebrochen zu haben – dann würden die anderen sehen, dass mir wirklich etwas fehlte.

Heute blicke ich aus einer ganz anderen Perspektive auf diese Zeit zurück. Der Burn-out war für mich ein Warnschuss und gleichzeitig eine riesige Chance. Wenn du dich traust, in deinen Keller hinabzusteigen und dort schonungslos zu entrümpeln, schaffst du dir völlig neue Räume. Und plötzlich kannst du wählen.

Immer hatte ich meine Antennen zu anderen Menschen ausgestreckt, um deren Bedürfnisse und Erwartungen zu fühlen und möglichst zufriedenstellend zu erfüllen. Eine Gabe, die ich sicherlich schon früh in meiner Familie entwickelt habe. Meine Antennen aber auch mal nach innen zu richten, um meine Bedürfnisse wahrzunehmen, diese Fähigkeit hatte ich kaum trainiert. Jetzt, in der Mitte meines Lebens, darf ich das lernen.

Natürlich spielt das Umfeld, in dem man sich befindet, bei einem Burn-out ebenfalls eine Rolle. Doch letztendlich liegt die Ursache für diese Krankheit in der eigenen Persönlichkeit. Ein enormes Verantwortungsbewusstsein, überdimensionierte Ansprüche an sich selbst und der Wunsch, es allen recht zu machen, sind Faktoren, die dazu führen können, dass man das Gefühl für das richtige Maß verliert und dauerhaft über seine Grenzen geht. Man wird zum Opfer seiner selbst. Zum Glück kann man das ändern und neue Seiten an sich erobern.

Inzwischen bestimme ich, ob ich in den altvertrauten Vollgasmodus wechseln möchte oder lieber einen Gang runterschalte. Meine Leistungsfähigkeit ist wieder ganz da. Und das Beste daran: Ich kann meine Energie dosieren. Ich bin sanfter mit mir und anderen geworden.

Die Beziehung zu meinem Partner ist an der Krise gewachsen. Er hat mich zu jeder Zeit vorbehaltlos unterstützt und mich mit viel Liebe durch die schwere Zeit getragen. An Weihnachten schenkte er mir einen Heiratsantrag und im Juni haben wir uns auf Sylt das Jawort gegeben. Ich darf mein Leben noch mal komplett neu gestalten: Ich werde nach Hamburg ziehen und mich beruflich neu orientieren. Das Leben hat mir eine riesige Chance gegeben und ich bin dankbar, dass ich den Mut hatte, sie anzunehmen.