

Burnout: Muster aus der Kindheit lösen

Belastungen und Druck von außen – das haben Viele. Ob und wie sich das auf den Einzelnen auswirkt, hängt jedoch vom Zusammenspiel der äußeren Umstände und der Persönlichkeit ab. „Die meisten Menschen bringen aus ihrer Kindheit eine Verletzlichkeit mit, ein Verhaltensmuster, das in Stresssituationen wieder hervorgerufen wird.“, erklärt Martina Kamperhoff, Ergotherapeutin im DVE (Deutscher Verband der Ergotherapeuten e.V.), weswegen Dauerstress für viele die Gefahr einer Überforderung bis hin zum Burnout birgt.

Wer hat sie nicht, die vielfältigen äußeren Faktoren, die den Prozess des Burnouts begünstigen? Es sind vor allem dauerhaft hohe Arbeitsbelastung durch Beruf oder Familie, fehlende Anerkennung, unrealistische Zielvorgaben, Personal- und Finanzknappheit, aber auch permanente Erreichbarkeit ebenso wie Konflikte, Mobbing und Unberechenbarkeit. Das alleine führt jedoch nicht zum Burnout, zum Ausbrennen. Risikokandidaten für einen Burnout sind diejenigen, die derart leistungsbereit, motiviert und engagiert sind, dass sie ihre eigenen Grenzen wieder und wieder überschreiten. Ohne zu realisieren, dass sie sich dabei auf Dauer überfordern und schaden.

Ursachen finden

„Es sind die inneren Antreiber die uns motivieren, perfekt, schnell, stark zu sein, uns anzustrengen. Bis zu einem gewissen Maß ist das gut und wichtig.“, sagt die Ergotherapeutin Martina Kamperhoff. Sie verdeutlicht das Dilemma derer, die auf einen Burnout zusteuern: „Oft gab es in der Kindheit sich wiederholende Konfliktsituationen. Habe ich als Kind aus meiner Sicht zu wenig Beachtung erhalten, war die Lösung zum Beispiel: Ich muss mich nur noch mehr anstrengen, damit mich die Mama oder der Papa sieht. Das beweist mir, dass sie mich lieb haben. Diese kindlichen Entschlüsse prägen unsere weiteren Verhaltensmuster; diesem Muster folgen wir auch noch als Erwachsene. Und lassen uns später im Beruf unsere Grenzen immer wieder überschreiten.“ Ergotherapeuten sind dafür ausgebildet, mithilfe genauester Beobachtungen und tiefgründiger Fragetechniken, aber auch ihres Fingerspitzengefühls herauszufinden, welches Muster sich hinter dem Handeln des Einzelnen verbirgt und ihn in den Burnout treibt.

In Balance kommen

Das Rückbesinnen auf Werte und das Erlernen von Achtsamkeit sind maßgebliche Aspekte der ergotherapeutischen Arbeit nach einem Burnout. Was hat – außer der Arbeit oder Verpflichtungen innerhalb der Familie – noch Bedeutung im Leben? Damit sie einen Weg finden, mit dieser Verletzlichkeit aus der Kindheit umzugehen, überprüfen Ergotherapeuten gemeinsam mit ihren Patienten welche Werte ihnen wichtig sind. Erarbeiten mit ihnen Prioritäten: Wollen sie Erfolg um jeden Preis? Oder kommt die Familie zuerst? Ist für die eigene Gesundheit sorgen, sich bewegen und Sport treiben, wichtiger? Oder sind es bestimmte ethische oder moralische Werte und Glaubensfragen? Zudem vermitteln spezialisierte Ergotherapeuten wie Martina Kamperhoff Strategien und Techniken, wie ihre Burnout-Patienten sich auch nach den Behandlungsterminen zielgerichtet und erfolgreich um ihr Wohlergehen kümmern. Dazu entwickeln sie gemeinsam Ideen, wie eine vernünftige Balance aussehen kann. Sie schauen, wie und wo sich Zeitfenster zum Auftanken und Entspannen einbauen lassen und finden individuell passende Methoden zum Stressabbau. Und sie versetzen ihre Patienten in die Lage, künftig rechtzeitig zu erkennen, wenn sie wieder in alte Muster verfallen, damit sie sich im Wiederholungsfall rechtzeitig professionelle Hilfe holen.