

Von der Erschöpfung zurück in die Kraft (Oktober 2017)

Frau R. kam vor einigen Wochen in meine Praxis nach einem Zusammenbruch an ihrer Arbeitsstelle. Dies zeigte sich folgendermassen: Nach einem erholsamen Wochenende mit ihrem Partner, am Montagmorgen vor der Arbeit und noch zuhause, wurde Frau R. plötzlich sehr traurig und musste weinen, so wie sie es von sich selber nicht kannte, noch nie erlebte. Trotzdem begab sie sich an ihren Arbeitsort. Als Mitarbeitende sie auf ihre Befindlichkeit ansprachen, flossen die Tränen erneut sehr heftig, sodass ein Weiterarbeiten unmöglich wurde. Frau R. verspürte in diesen Augenblicken eine Ohnmacht, eine tiefe Hilflosigkeit und gleichzeitig auch eine Wut in sich aufsteigen. Sie konnte nicht nachvollziehen, was mit ihr soeben geschah.

Der daraufhin konsultierte Hausarzt diagnostizierte einen Zusammenbruch infolge Erschöpfung und schrieb sie für sechs Wochen krank. Ihr Arbeitgeber, ein Alters- und Pflegeheim in der Region, hat Frau R. sein volles Verständnis für die Situation ausgesprochen und dementsprechende Stellvertretungen aufgeboten. Diese Akzeptanz der Vorgesetzten unterstützte die Klientin, Ihre Gedanken und Gefühle für die kommenden Wochen auf sich und ihre persönliche Lage zu fokussieren. In den vergangenen vier Sitzungen haben wir anhand einer sorgfältigen Anamnese ihre Lebenssituation besprochen sowie ihre aktuelle Lebensphase analysiert. Der «Polarity-Ball», ein bewährtes Tool in der Praxis, diente uns zur Definition ihrer Polaritäten. Wir stellten fest, dass Frau R. sich in den letzten Wochen und Monaten ständig «im Aussen» befand. Das bedeutet, Ihr Lebensfluss ist ins Stocken geraten. Dies zeigte sich bei Frau R. in Schlafstörungen und Konzentrationsschwäche am Arbeitsplatz sowie Mangel an Eigenliebe und verminderter Sorgfaltspflicht sich selbst gegenüber.

Nach einer verstärkten idealistischen Begeisterung, so Herbert Freudenberger, der 1974 erstmalig von Burnout-Symptomen Studien veröffentlichte, versuchte Frau R. ihren Einsatz zu steigern. Sie war vermehrt bedacht, ihre Aufgaben, das Betreuen der Bewohner, das Ausfüllen der immer grösser werdenden Administration und den privaten Haushalt noch effizienter zu führen. Zudem wollte sie ihren Partner noch stärker unterstützen, der sich in einer Auszeit befand. Dies alles resultierte in einem Zuviel an Verantwortung und Kraft und es kam zum oben aufgeführten Zusammenbruch. Das Platzieren, sprich Erzählen und Abladen all dieser Sorgen in meiner Praxis, entlastete die Klientin schon mal sehr. Ein Blick in ihre Vergangenheit zeigte, dass die aktuellen Begebenheiten ein Spiegel ihrer Lebensaufgabe darstellt und sie an der erlebten Situation lernen und daran persönlich

wachsen kann. Soweit der Stand der Dinge im psychischen und mentalen Bereich.

Nun nehmen wir uns die Zeit, mit Frau R. auf der Liege physischen zu arbeiten. Wie steht es um ihre körperliche Verfassung? Das Behandeln an den Füßen zeigt bereits, Energieblockaden sind vorhanden. Die Klientin kann dies bestätigen und stellt auch fest, wie die beiden Beine ungleich hoch sind und sich unausgeglichen anfühlen. So arbeiten wir mit den Elementen Erde, um den Boden zu finden und Äther, um den eigenen Freiraum wieder zu nehmen. Frau R. war erstaunt, wie sie ihren Körper selber wahrnehmen darf.

Vor zwei Wochen haben wir mit den persönlich für die Klientin vorbereiteten Körperübungen begonnen. Die Dehnung der Extremitäten, die Atmung, die Körperhaltung ist uns sehr wichtig. Frau R. macht erfreulich gut mit und notiert sich die einzelnen Übungen, um diese dann in ihren Alltag einfließen zu lassen. Im Weiteren machen wir Wahrnehmungsübungen zur Abgrenzung und erproben sie im Alltag. Frau R. erlebt einige Beispiele und entdeckt ihre positiven und negativen Gefühle, die damit verbunden sind. Zukünftig werden wir weiter an den Ressourcen arbeiten, diese aufbauen und stärken. Wir benennen und priorisieren sinnvolle Freizeitbeschäftigungen wie Nähen, Schwimmen und Spazieren. Diese platziert Frau R. in ihrer Agenda immer auch im Hinblick, dass sie ihrem Beruf mit Freude und voller Elan wieder nachgehen kann. Wichtig für Menschen in einer solchen Situation, welche sich entschliessen eine Therapie anzugehen, ist immer auch die Bereitschaft, sich verändern zu wollen. Im Falle von Frau R. gilt es, die private und finanzielle Situation mit ihrem Partner zu klären, die Aufgabenverteilung im Haushalt zu definieren sowie persönlich und altersentsprechend das Arbeitspensum anzupassen.

Erfahrungen aus der Praxis zeigen, dass ein Wechsel des Arbeitsplatzes oder zumindest das Abgeben von Führungsverantwortung sinnvoll sein kann. Zurück an den bisherigen Arbeitsplatz gehen und sich denselben Themen wieder stellen kann dahinführen, dass der Mitarbeiter als Klient oder Patient rückfällig wird. Im vorliegenden Fall wird angestrebt, die Stelle beizubehalten, jedoch das Pensum innert nützlicher Frist zu reduzieren. Ich bin überzeugt, dass das Verständnis der Vorgesetzten gegeben ist. Ich freue mich auf eine weiterhin angenehme Zusammenarbeit mit Frau R. und hoffe, dass sie in ein paar Wochen mit neuen Kräften ins geliebte Arbeitsumfeld zurückgehen kann.

Susanne Herzog, Polarity Therapeutin, www.wiesenthalpark.ch