

Wenn die Seele schreit

Anti-Depressions-Tag im Haus Eckstein

Mehr als 350 Interessierte kamen zum Anti-Depressionstag am Samstag ins Haus Eckstein. Das regionale Netzwerk gegen Depression, zum achten Mal Veranstalter, ist inzwischen Vorbild für mehr als 50 andere Bündnisse bundesweit geworden.

«Wenn eine Stadt Depressionen haben könnte, dann hätten wir momentan welche», nachdenklich eröffnete Bürgermeister Horst Förther die Veranstaltung, erinnerte an die Katastrophenmeldungen über 4000 verlorene Arbeitsplätze bei Quelle. Er rechnet damit, dass die Insolvenz noch massive Auswirkungen auf die seelische Gesundheit der Mitarbeiter haben wird.

Eine der Betroffenen wandte sich danach auch direkt an Dagmar Brüggem vom Regionalzentrum für Selbsthilfegruppen in Mittelfranken. Sie will etwas für sich und die anderen ehemaligen Quelle-Mitarbeiter tun, bevor vielleicht die persönliche Krise nach der Entlassung kommt.

Erfahrung mit diesen Situationen haben die beiden Therapeutinnen Andrea Baumgartl und Julia Ludwig. Vor allem Menschen, die ausgebrannt sind, unter dem «Burnout-Syndrom» leiden, kommen zu ihnen. «Das sind oft gerade die fleißigen, ehrgeizigen Mitarbeiter, die immer 150 Prozent geben», beobachtet Andrea Baumgartl. Offen spricht sie davon, selbst schon einmal ausgebrannt gewesen zu sein. «Diese Menschen dementieren lange Zeit die seelischen Nöte, ein Burnout ist ein Prozess, der sich auf lange Sicht zeigt.» Irgendwann kommt dann noch eine brenzlige Situation dazu und dann geht erst einmal nichts mehr. «Wir fragen unsere Klienten schon, was besser ist: ein geordneter Rückzug mit Erholung oder ein kompletter Zusammenbruch, der eine sehr lange Phase der Regeneration nach sich zieht, nach der man aber oft nicht mehr derselbe Mensch ist.»

Die Seele schreit oft schon lange davor nach einer Pause. «Ich habe mein Telefon abgestellt, den Briefkasten kaum noch geleert, mich zurückgezogen und hatte das Gefühl, nicht für diese Welt geschaffen zu sein», erinnert sich die ehemalige Werbetexterin Andrea Baumgartl. Dazu komme dann mitunter eine Sucht-Problematik. Weil man eh nicht schlafen kann, muss es der Rotwein richten, zum Runterfahren die Zigaretten. «Typisch für den Burnoutler ist dann, entweder die Krallen auszufahren oder abzuwiegeln, wenn jemand ihn darauf anspricht.»

Sie hat einige sehr konkrete Vorschläge, es nicht soweit kommen zu lassen: «Raus aus der Verleugnung, das eigene Missempfinden ausdrücken.» Dann möglichst konkret überlegen, was genau zu verändern wäre und was (angeblich) davon abhält. Auch die Frage nach den möglichen Konsequenzen, die in der Realität manchmal bei weitem nicht so schlimm sind wie in der Vorstellung.

«Dann frage ich auch nach, wie das Leben vor fünf Jahren aussah und wie es in fünf Jahren aussieht, wenn sich nichts ändert – und ich frage, was passiert, wenn es Sie morgen umhaut.» Mitunter werden erst dadurch Veränderungen sichtbar und angestoßen.

Als konkreten Tipp empfiehlt die Expertin, auf einem Zettel mit dem Alphabet zu jedem Buchstaben etwas zu schreiben, was Freude macht und den Energiepegel hebt. «Die Gedanken abschalten, zwischendurch entspannen, mal an eigene Bedürfnisse denken und diese «Tankstellen» ins Leben integrieren.» Sabine Göb

26.10.2009

© NÜRNBERGER ZEITUNG

