

56 Stellenmarkt

Nummer 57 | Sonntag, 27. Februar 2011

# 13 Mit Früchten und Farben stark gegen Burnout

Ein Ratgeberbuch gibt Tipps zur Selbsttherapie und wie man mit Farben, Essen und Gerüchen sein Gleichgewicht wieder findet.

**Innsbruck** – Wirtschaftskrise, Kündigungen, Gehaltskürzungen – der Druck am Arbeitsplatz wird für immer mehr Menschen größer. So ging es auch Julia aus Kärnten. Die Internistin verlangte sich selbst viel ab, absolvierte Nachdienste, machte dazu eine Scheidung durch, hat drei Kinder. Als in der Arbeit Hierarchien geändert wurden, stiegen die Anforderungen an die Mitarbeiter immer mehr an. Die Belastung nahm zu, die Allergikerin bangte um ihren Job. Bandscheibenvorfall, Magenschmerzen, Schlaflosigkeit folgten – es dauerte trotzdem noch lange, bis sich Julia endlich zur Burnout-Behandlung entschließen konnte.

Ein Fall von vielen, der von Ursula Grohs und Heike Kossdorff im Ratgeberbuch „Unumwerfbar. In sechs Wochen wieder im Gleichgewicht“ beschrieben wird. „Noch ist nicht ganz klar, ab wann man die Krankheit als Burn-out bezeichnen kann“, erklärt die klinische Psychologin Ursula Grohs im Gespräch mit der *Tiroler Tageszeitung am Sonntag*. Ein weiteres Problem ist, dass erste Anzeichen von den Betroffenen oft übersehen und überhört werden.

Ein sicherer Indikator für ein Ungleichgewicht ist aber, wenn der gesunde, erholsame Schlaf ausbleibt. „Wenn die erlösenden Erfolge in der Arbeit, in der Erholung oder im Lebens- und Liebesbereich wegbrechen, schläft



Wenn man viel frisches, süßes Obst isst, fühlt sich der Körper wie im Schlaraffenland. Foto: Shutterstock/ Fish

man meistens nicht gut“, weiß Grohs. Auch wenn man sich einer Gruppe nicht mehr zugehörig fühlt, immer öfter in die Beobachterrolle fällt und zynisch wird, sollen die Alarmglocken schrillen.

Und wenn man bei einem Arbeitskollegen beobachtet, dass Erfolge nicht mehr als solche wahrgenommen werden, die Distanz zur Arbeit wächst und man keine emotionale Beteiligung bis zur Gleichgültigkeit spürt, sollte man wach-

sam werden und das Gespräch suchen.

„Es gibt genug Tage, die nicht gut sind. Die muss man auch respektieren. Man kann Ereignisse, die schlecht gelaufen sind, nicht schön anfärben“, meint Grohs. Mit Gedankenhygiene – der Therapiemethode der psychodynamischen Modelle (PDM) – kann man seinen Körper aber wieder beruhigen. Man kann also Teile seines Gehirns so beeinflussen, dass sie Glückshormone

ausschütten, die uns zu Gefühlen der Erholung bringen. „Ich sehe Burnout in verstelltem Wert von Dopamin“, erklärt Grohs auch, wie man jenen Teil des Gehirns wieder wecken kann. Und zwar, indem man Duft und Farben die vier Grundfähigkeiten des Menschen trainiert werden. Eine seelische Fähigkeit ist, Aufmerksamkeit auf jemanden anderen richten zu können. Auch die Zufriedenheit wird trainiert, so sollte es gelingen, dass

am Ende des Tages ein – wenn auch kleines – Erfolgserlebnis verbucht wird. „Den einen großen Erfolg, den man nur einmal erreichen muss, um immer zufrieden zu sein, gibt es nicht“, bringt es die Ärztin auf den Punkt. Als Drittes wird trainiert, dass der einzelne seinen Wert für die Gemeinschaft oder den Betrieb wieder erkennt. Und schließlich geht es auch um die eigene Bedeutung.

Im Ratgeberbuch wird genau erklärt, wie man mit Düften, Farben und Essen den Weg aus der Erkrankung finden kann. Eine Massage mit einer nach Vanille duftenden Körpercreme, der Blick auf violette Tücher oder Bettwäsche, dazu Lavendelduft und leichte, helle Musikklänge. Damit werden alle Sinne positiv stimuliert. Ein weiterer Trick, wenn man sehr angestrengt ist, sei, viel frisches, süßes Obst zu essen, so Ursula Grohs: „Weil der Körper dann meint, wir sind im Schlaraffenland.“ Zehn Minuten am Tag sollen bereits genügen. „Werden diese Glücksempfindungen regelmäßig als Gedankenhygiene eingesetzt, ist man gegen Burnout geschützt“, so die Autorinnen des Buches. (ritz)

**BUCHTIPP Unumwerfbar. In sechs Wochen wieder im Gleichgewicht.** Ursula Grohs und Heike Kossdorff, Ecowin Verlag, 284 Seiten, 19,95 Euro.

