

## Müdigkeit gehört dazu

Margitta Rosenbaum spricht über das Burn-out-Syndrom



"Der Mensch braucht Erholungsphasen": Margitta Rosenbaum beim Frauenfrühstück in Laichingen. Foto: bs

Kein Schwung um den Alltag zu bewältigen, leere Batterien, nichts geht mehr: burn out? 320 Besucherinnen haben beim Frauenfrühstück einen bewegenden Vortrag von Margitta Rosenbaum erlebt.

*BRIGITTE SCHEIFFELE*

**Laichingen** Frustriert und am Ende der Kräfte, das sind menschliche Befindlichkeiten, über die schon in der Bibel berichtet wird. Über Jahrhunderte hinweg auch in der Literatur von Goethe, Thomas Mann oder Hermann Hesse beschrieben. "Born out heißt die moderne Volksseuche", sagte Margitta Rosenbaum. Für die Arbeitsgemeinschaft Biblische Frauenarbeit hält sie in ganz Deutschland Vorträge, am Samstag beim Frauenfrühstück in Laichingen. "Denken sie an ein Haus mit schöner Fassade, aber drinnen ist nur Asche. Menschen mit einem Burn-out funktionieren, nehmen Aufgaben wahr, handeln pflichtbewusst, aber innerlich haben sie sich abgemeldet."

Das theoretische Wissen um Überforderung und ein Burn-out reiche für den eigenen Schutz nicht aus. "Wer merkt, dass etwas schief läuft, muss auf sich hören", mahnte Rosenbaum. Wer sich ständig im Kreis müder und überforderter Menschen bewege, in dem es nichts mehr Schönes gebe, dürfe sich nicht herunterziehen lassen. Mit Lebensphasen des Propheten Elia beschrieb die Referentin den Weg in eine Auszeit: Elia, will im Königreich Israel das Volk wieder für Gott zurückgewinnen: Streitbarer Mann, hohes Engagement große Erfolge. Auf unerwartete Ereignisse folgt ein lebensmüder Rückzug. "Warum ist ein solcher Mensch plötzlich nicht mehr stark, obwohl er so erfolgreich war?"

Mit großem Engagement und durch Einbringen aller Kräfte sei viel zu erreichen, hohe Erwartungen mit begrenzter Kompetenz aber eine Gefahr. Ziele seien wichtig, man müsse aber den Erfolg erleben. Misserfolg als Quittung für Unfähigkeit, trotz hohem Einsatz das Ziel nicht zu erreichen, soziale Isolierung, keine Gesprächspartner, mit denen Erfolg oder Misserfolg geteilt werden könne, seien ebenso Gefährdungsfaktoren wie ein einseitiges Bild von sich selbst und von Gott zu haben.

"Ich kann nicht mehr" - ein solcher Satz berge den entscheidenden Wendepunkt, doch der brauche einen gewissen Leidensdruck. "Ohne mich bricht in der Familie alles zusammen" sind Aussagen, die Rosenbaum nicht gelten lässt. "In mancher Kur ist nicht klar, ob sich Mütter freuen oder traurig sind, dass es zu Hause auch ohne sie läuft" erwähnte sie und forderte, über "innere Antreiber" nachzudenken. Tempo, hohe Erwartungshaltung, Geschäftigkeit und unklare Rollen seien ebenso Stressfaktoren wie Langeweile, Arbeitslosigkeit oder der Eintritt ins Rentenalter. "Stress kann anspornen, aber wenn er nicht aufhört, haut er uns um. Wir brauchen Erholungsphasen."

Elia wurde bei seinem Rückzug in die Wüste wohl getan. Drei Tage und drei Nächte habe er geschlafen. "Steh auf uns iss", so habe ihn ein Engel geweckt. "Keiner mahnt: Sei nicht so faul. Keiner sagt: Auf jetzt, du schaffst das schon." Menschliche Bedürftigkeit wurde zugelassen. "Den Körper ernst nehmen, ausschlafen und die Bedürftigkeit eingestehen, das ist ein erster Schritt", sagte Rosenbaum.

"Schauen sie nach einem Engel, den sie bis jetzt gar nicht wahrnehmen. Sie werden sich wundern, wie andere für sie da sein können." Sie ermutigte, "neue Möglichkeiten zu entdecken, die dann wertvoll sind, wenn wir die Arbeiten aus dem Heute morgen nicht mehr leisten können." Müde zu werden gehöre zum Menschsein und müsse akzeptiert werden. Den Körper fit zu halten und eine Standortbestimmung zu wagen, seien erste Schritte zu einem anderen Umgang mit sich selbst. "Entdecken sie sich selbst und Gott neu aus der gewonnenen Distanz. Burn out heißt nicht: Ich bin danach nicht mehr brauchbar, sondern frisch geschärft mit klaren Zielen. Wer mit sich selbst schlecht umgeht, wer kann da gut mit anderen sein?"

Info

Das Frauenfrühstücksteam besteht aus 40 Mitarbeiterinnen verschiedener christlicher Kirchen. Ab heute gibt es mit MoMo ein neues Angebot: An jedem letzten Montag eines Monats lädt Charlotte Dzeia Frauen zum Reden ein.

Treffpunkt ab 20 Uhr im Hotel Krehl.

---

Erscheinungsdatum: Montag 30.03.2009

Quelle: <http://www.suedwest-aktiv.de/>

SÜDWEST AKTIV - Copyright 2002-2009 Südwest Presse Online-Dienste GmbH  
Alle Rechte vorbehalten!

[← zurück zum Artikel](#)

[← zurück zur Ressort-Übersicht](#)