

Laichingen

Referentin warnt vor der Zeitkrankheit



Bild: 10249018_GST.onlineBild.jpg

LAICHINGEN (pst) Rund 350 Frauen sind am Samstag zum gemütlichen Frauenfrühstück in die Daniel-Schwenkmezger-Halle gekommen. Neben dem schon österlichen Büffet stand ein Vortrag zum Thema "Burnout - ausgebrannt?" im Mittelpunkt. Dazu gab es Tanzeinlagen der "Pionier-Hill-Dancers".

Ganz österlich in Grün und Gelb war die Dekoration des 32. Frühstückstreffens, das rund 40 Frauen verschiedener Konfessionen vorbereitet hatten. Selbst auf dem wie immer reichen Frühstücksbüffet gab es Ostereier und zierlich geformte und gefüllte Gebäckstücke in Form von Lämmern und Häschen, die im Nu auf die Teller kamen. Beim gemütlichen Plausch

genossen die Frauen das gemeinsame Frühstück. Musikalische Unterhaltung gab es mit der Line-Dance-Gruppe "Pionier-Hill-Dancers".

In dieser entspannten Atmosphäre ging Margitta Rosenbaum ein spannungsreiches Thema an, die "Zeitkrankheit Burnout", wie sie es nannte. Interessiert lauschten die Frauen zuvor dem Lebensweg der Referentin, die in der DDR innerhalb einer christlichen Familie aufwuchs. In Form eines Interviews, das Magda Ulmer führte, erfuhren die Zuhörerinnen von den Schwierigkeiten, die der Glaube zu DDR-Zeiten bereitete und wie das Gesagte sorgsam abzuwägen war. Schon bei der Einschulung habe der Vater sie darauf aufmerksam gemacht, nicht zu erwähnen, dass zuhause West-Fernsehen geguckt wurde, obwohl dies alle taten, blickte die 52-Jährige zurück.

Weg von alten Mustern

Durch ihre Überzeugung blieb Rosenbaum ein Studium verwehrt, sie arbeitete schließlich in der Landeskirchlichen Gemeinschaft. Seit 1979 ist die Mutter zweier erwachsener Töchter in der Frauenarbeit tätig. Im Rahmen der Arbeitsgemeinschaft Biblische Frauenarbeit hält sie deutschlandweit Vorträge, wobei sie für die Laichinger Frauen das brisante Thema des Ausgebranntseins ausgewählt hatte. Den inneren Antrieb dazu würden wir alle in uns herumtragen, dessen seien wir uns gar nicht bewusst. Diese These war Ansatzpunkt für die Referentin. Dabei habe man Muster verinnerlicht wie "Sei stark" oder "Sei perfekt".

Anhand der biblischen Figur des Elias entwickelte Rosenbaum ihre Argumentation: Auch Elias habe nicht mehr gewollt, was in die heutige Zeit übertragen dem Burnout vergleichbar sei. Rosenbaum empfahl zunächst eine Ruhephase, um dem Ausgebranntsein entgegenzutreten. Für die Bewältigung der Depression empfahl die Referentin als wirksames Mittel Bewegung wie Laufen und schließlich das Überdenken des eigenen Lebens mit Fragen wie "Habe ich zu hohe Maßstäbe gesetzt?" oder "Kann ich mir Ruhe gönnen?".