

DIE SEELE IM FREIEN FALL

ES IST NICHT NUR EIN DIFFUSES GEFÜHL, DASS SCHEINBAR DIE FÄLLE VON BURNOUT UND MENTALER ERSCHÖPFUNG BIS HIN ZUR DEPRESSION IMMER MEHR ZUNEHMEN. DIE STATISTIKEN BESTÄTIGEN MIT KALTEN ZAHLEN, DASS DIE FALLZAHLEN REGELRECHT DURCH DIE DECKE SCHIESSEN.

BETROFFENE LEIDEN DOPPELT, DENN AUF TERMINE BEI FACHÄRZTEN WARTET MAN MITUNTER MONATELANG. **ES IST DAHER UMSO WICHTIGER, SICH SCHON BEI DEN ERSTEN ANZEICHEN RECHTZEITIG BERATEN ZU LASSEN, UM FRÜHZEITIG GEGENZUSTEUERN.**

Niemand rechnet mit einem Zusammenbruch. Wirklich schlimme Dinge passieren anderen, aber nicht uns. Dass eine bestimmte Lebenssituation, ein Problem oder eine plötzliche Krise eine entsetzliche Dynamik entwickeln kann, schließlich Oberhand gewinnt und einen vollständig in die Knie zwingt, dass man seelisch zerbricht, das passiert schon nicht. Bis es eben doch passiert. Bis wir unser Schiff nicht mehr navigieren können, hilflos mit Schlagseite durch stürmische See treiben, ohne Antrieb, ohne Steuer. Die Seele im freien Fall. Das Gefühl des totalen Kontrollverlustes und lähmender Schwäche ist es, was Burnout und Depression so unerträglich machen.

Die gute Nachricht ist: Hilfe ist greifbar. Sie ist häufig nur einen Telefonanruf entfernt. Niemand ist eine einsame Insel. Wir können und müssen nicht jeden Sturm allein durchstehen.

Melinda Schüttel ist Psychologische und Systemische Beraterin sowie Entspannungspädagogin und weiß aus eigener Erfahrung, wovon sie spricht. Vor über zehn Jahren hat sie es selbst erlebt und kann sich deswegen besonders gut in die Befindlichkeiten ihrer

Klienten einfühlen: „Ein Burnout entsteht immer dann, wenn wir das Gefühl für uns selbst verlieren. Wenn wir der leisen Stimme, die sagt: „STOP! Das tut mir nicht gut. Das fühlt sich nicht richtig an.“ kein Gehör schenken. Wenn wir gegen uns selbst kämpfen, um mit dem weitermachen zu können, was uns schadet. Weil uns bewusste oder unbewusste innere Realitäten dazu antreiben. Bis keine Lebensenergie mehr für uns selbst übrig bleibt. Wer sich jetzt keine Hilfe sucht, steuert auf einen Zusammenbruch zu. Nichts geht von alleine weg, weil nichts von alleine kommt. Es kommt immer, weil wir nicht mehr im Gleichgewicht sind. Somit ist ein Burnout trotz all seiner bleiernen Schwere immer auch eine Chance, das eigene Leben neu auszurichten und in eine authentische, wessensgemäße Richtung zu lenken. Das gelingt mit professioneller Hilfe deutlich leichter. Diese Erfahrung durfte ich selbst machen.“

Das Allerwichtigste, sagt Melinda Schüttel, ist, keine kostbare Zeit zu verschenken, sondern spätestens bei den ersten Anzeichen dafür, dass etwas nicht stimmt, zu handeln. Ginge es um unseren Körper, würden wir nicht warten, bis verschiedene Symptome un-



Melinda Schüttel rät dazu, die ersten Anzeichen von psychischer Überlastung nicht auf die leichte Schulter zu nehmen.

erträglich werden. Wir würden unsere Situation ernst nehmen und uns fachkundige Hilfe suchen. Ebenso gilt es zu verfahren, wenn die Psyche aus der Balance gerät. Denn je früher man handelt, desto höher sind die Chancen auf eine Bewältigung der Situation.

„Ein Burnout ist ein Sammelsurium von Symptomen. Die ersten Anzeichen sind Gefühle von Überlastung, Energiemangel, Lust- und Antriebslosigkeit. Auch Reizbarkeit, Stimmungsschwankungen, plötzliche Gefühlsausbrüche und Angstzustände bis hin zu Panikattacken sind deutliche Warnsignale. Schlaf- und/oder Essstörungen ebenfalls. Aber auch Verspannungen, Kopf- und Rückenschmerzen können einen Burnout begleiten. Wer sich hier wiedererkennt, sollte sich unbedingt Hilfe holen“, erklärt die Expertin.

Doch wie kommt man aus so einem dunklen Loch wieder heraus? „Der erste und wichtigste Schritt zur Besserung ist, die eigene Situation ohne Vorurteile anzuerkennen und eventuelle

Schamgefühle abzulegen. Keiner von uns käme auf die Idee, sich für einen Schnupfen zu schämen. Den bekommt man, wenn das Immunsystem überlastet ist. Und einen Burnout oder eine Depression bekommt man, wenn die Psyche überlastet ist, so dass wir nicht länger im Gleichgewicht sind. Daran ist rein gar nichts verwerflich! Im nächsten Schritt gehe ich gemeinsam mit dem Klienten auf die Suche. Auf die Suche nach dem „Wieso, weshalb, warum?“, auf die Suche nach unbekannten oder nicht genutzten inneren und äußeren Ressourcen, und schließlich auf die Suche nach einem authentischen Leben, das dem Wesen des Klienten entspricht. Aus jedem noch so dunklen Tal, das wir durchschreiten müssen, führt ein Weg hinaus, und jede Krise kann eine Chance sein.“

Information von:
Praxis Melinda Schüttel
Aunhamer Weg 50 C | Bad Griesbach
Tel. 0170 / 508 78 17
praxis@zur-eigenen-mitte.de