

Von allen Seiten gefordert: Frauen leiden häufiger am Burnout-Syndrom als Männer.

Von Frau zu Frau



Tushita M. Jeanmaire
Die Psychologin, Autorin und Meditationslehrerin lebt in Zürich.

Wann ist man nach einer Trennung eigentlich wieder bereit für eine neue Beziehung? Obwohl wir in Beziehungsfragen mit den Männern oft uneinig sind, herrscht hier offenbar grosse Übereinstimmung! 42 Prozent beider Geschlechter sind der Meinung, wieder offen zu sein für eine Partnerschaft, wenn man überzeugt davon ist, dass die Trennung trotz allem Schmerz richtig war. Das hat die Online-Partneragentur Parship in einer Umfrage festgestellt. 16 Prozent der Frauen und 18 Prozent der Männer erkennen ihre Bereitschaft daran, dass sie kein mulmiges Gefühl mehr haben, wenn sie dem oder der Ex zufällig begegnen. 15 Prozent der Frauen und 16 Prozent der Männer sind über eine Beziehung hinweg, wenn sie eine neue Bekanntschaft nicht mehr automatisch mit dem Ex oder der Ex vergleichen. Für viele unvorstellbar: kurz nach dem Beziehungs-Aus auf einen potenziellen Partner zu treffen. Laut Parship ist aber gerade das nicht selten der Fall.



Raus aus der Erschöpfung

Irgendwann geht gar nichts mehr: Man ist innerlich leer, hat den Kontakt zu sich verloren und ist ausgepowert. Burnout lautet die Diagnose – **ausgebrannt sein**. Darunter leiden vermehrt Frauen.

Von Tushita M. Jeanmaire

Es wächst einem einfach alles über den Kopf. «Ich will nicht mehr so ausgepowert sein», «ich will mich wieder freuen können» – das wünschen sich Frauen, die an ihre Belastungsgrenze gelangt sind und Rat bei der Persönlichkeitstrainerin Sigrid Engelbrecht suchen. Sie hat ein Anti-Burnout-Buch für Frauen geschrieben.

GlücksPost: Sind wirklich mehr Frauen vom Burnout betroffen?

Sigrid Engelbrecht: Das ist tatsächlich so. Frauen geraten infolge ihrer schlechteren Arbeitsbedingungen und der damit verbundenen Mehrfachbelastung in ein chronisches Erholungsdefizit.



Liegt das nur an der Mehrfachbelastung?

Die Mehrfachbelastung – Beruf, Kinder, Haushalt, vielleicht noch sich um einen pflegebedürftigen Angehörigen kümmern – ist sicher der kritischste Faktor. Dazu kommt, dass Frauen sich nach wie vor stärker zuständig fühlen für Haus und Familie als die Männer. Gleichzeitig aber betrachten vor allem die gut ausgebildeten Frauen heute auch ihren Beruf als wesentlichen Teil ihrer Identität. Folglich versuchen sie, beide Bereiche möglichst perfekt miteinander in Einklang zu bringen.

Und was kommt noch dazu?

Frauen sind häufiger in sozialen und lehrenden Berufen tätig, wo Burnout besonders oft vorkommt. Und: Ungleicher Lohn für gleiche Arbeit ist ein weiterer Punkt. Noch immer erhalten Frauen für gleiche Tätigkeiten durchschnittlich fast ein Viertel weniger an Gehalt. Die Geringschätzung, die sich darin spiegelt, ist ein klassischer Gefährdungsfaktor für Burnout. Zudem vergrössert das niedrigere Einkommen auch noch den Stress bei der Sicherung des Lebensunterhalts – vor allem bei Alleinerziehenden.

Frauen kennen sich besser als Männer, heisst es. Weshalb überschreiten dann gerade sie oft ihre Belastungsgrenze?

Viele Frauen können schlecht Nein sagen. Sie respektieren aufgrund ihrer stärkeren Beziehungs-

BUCH-TIPP

Sigrid Engelbrecht: «Das Anti-Burnout-Buch für Frauen», Kreuz Verlag, Fr. 24.90.



orientierung ihre eigenen Grenzen nicht und versäumen es daher auch oft, den Ansprüchen anderer rechtzeitig Grenzen zu setzen. Und sie wollen oft sich selbst und anderen beweisen, dass sie trotz Mehrfachbelastung alle Herausforderungen perfekt meistern können.

Was muss man tun, um aus einem Burnout herauszukommen?

Als Erstes eine Ärztin des Vertrauens aufsuchen, welche die spezifischen Symptome kennt. Mit fachlicher Hilfe dann die weiteren Schritte klären.

Schafft man es nicht alleine?

Man soll zwar nie «nie» sagen, aber ich schätze die Chancen negativ ein. In erster Linie deswegen, weil in der Endphase des Burnouts die Erschöpfung so gross ist, dass jeglicher Handgriff schon Überwindung kostet. Dazu kommt der gravierende Verlust an Lebensfreude – wie soll jemand, der für sich nirgendwo mehr einen Horizont sieht, die Energie aufbringen, sein Leben Schritt für Schritt wieder zum Positiven hin zu verändern? Hier ist der Blick von aussen, sind fachliche Hilfe und Unterstützung unerlässlich.

Wie lange dauert der Heilungsweg? Das ist unterschiedlich, in der Regel zwischen einigen Wochen und mehreren Monaten.

Auf was muss man achten, um nicht wieder in die Erschöpfungsspirale zu geraten? Hier sind drei Aspekte besonders wichtig:

1. Freiraum schaffen und bewahren: Gezielt Prioritäten setzen, anderen Grenzen aufzeigen, Perfektionsstreben abbauen, delegieren – um Zeit für sich selbst zu gewinnen.
2. Die persönliche Energie stärken: für genügend Bewegung, Spass, Entspannung und Schlaf sorgen, sich gesund ernähren.

3. Die Lebensfreude täglich neu entdecken: persönliche Kraftquellen nutzen, Kontakte verstärken mit Menschen, die guttun, ein kreatives Hobby pflegen.

DER BESONDERE TIPP

Gesunde Wortwahl

Die Therapeutin Lelia Kühne de Haan hat in ihrer Arbeit die Erfahrung gemacht, dass durch ein Um- oder Neuformulieren der Aussagen das Verhalten positiv verändert werden kann. So verleiht zum Beispiel der Satz «Ich nehme meine Gefühle ernst» mehr Ernstnemenheit und Energie als «Ich will meine Gefühle ernst nehmen». Und «Ich will heute noch fertig werden» motiviert besser und ist weniger stressig als «Ich muss heute noch fertig werden». In ihrem neuesten Hörbuch stellt die Psychotherapeutin Übungen vor, mit denen man über die Sprache das Selbstbewusstsein stärken und authentischer leben kann. Lelia Kühne de Haan: «Ja, aber...» (Vol. 2), Langen Müller Verlag, Fr. 17.90.

