„Viele leben zu einseitig“

Was raubt uns Energie und wie finden wir sie zurück? Psychologin Anke Precht und Ärztin Dorothee Siemon stellten ihr gemeinsames Selbsthilfebuch „Der Burnout-Notfallkoffer“ vor.

Von Lena Rittmann



Für Ärztin Dorothee Siemon (links) und Psychologin Anke Precht gehören Psyche und Körper untrennbar zueinander. In der Buchhandlung Roth stellten sie am Mittwochabend ihr gemeinsames Buch „Der Burnout-Notfallkoffer“ vor. Foto: Christoph Breithaupt

Offenburg. Als die Offenburger Psychologin Anke Precht gefragt wurde, ob sie nach ihren zahlreichen Selbsthilfebüchern noch eins über Burnout und Erschöpfung schreiben würde, antwortete sie: „Ja, aber …“ Denn Erschöpfung habe viele Ursachen. Allein die psychologische Betrachtung reiche nicht aus. „Der Burnout-Notfallkoffer“ konnte deshalb nur gemeinsam mit einer Ärztin entstehen, erklärte Precht. Am Mittwochabend saßen die Psychologin Anke Precht und die Ärztin Dorothee Siemon auf der kleinen Bühne in der Buchhandlung Roth in Offenburg und sprachen über die Entstehung ihres gemeinsamen Selbsthilfebuches.

Im Laufe ihrer Karriere lernten sich Precht und Siemon in Durbach kennen. Während Precht ihre Praxis in Offenburg eröffnete, führt Siemon heute eine Privatpraxis in Weinheim, in der sie Schulmedizin mit alternativen Verfahren verbindet. Auch wenn sich ihre Wege trennten, blieben sie in Kontakt und tauschten sich über ihre Patienten aus. Denn, so betonten beide auf der Bühne, Psyche und Körper lassen sich nicht voneinander trennen. Besonders deutlich wird das bei Erschöpfung.

Selten zu viel Arbeit

„Es ist selten der Fall, dass erschöpfte Menschen einfach nur zu viele Stunden arbeiten“, erzählte Precht aus ihrem Praxisalltag. Erschöpfung könne viele Ursachen haben. Deshalb widmet sich die Hälfte des Buches allein den möglichen Auslösern und der Frage, wie man sie erkennt.

Auf der Bühne erklärte Siemon zunächst, was bei Erschöpfung im Körper passiert. Es ging um Mitochondrien, die sogenannten Kraftwerke unserer Zellen, die uns Energie liefern. Sie spielen dann eine wichtige Rolle, wenn der Energiehaushalt gestört ist. Chronischer Stress, Bewegungsmangel, schlechte Ernährung und fehlende Nährstoffe – all das kann unsere Mitochondrien schädigen und uns erschöpft zurücklassen.

Die gute Nachricht: Schon kleine Veränderungen könnten viel bewirken, so Siemon. Allerdings bedauerte sie: „Wir haben leider verloren, uns gesund zu ernähren.“ Fehlen dem Körper wichtige Nährstoffe, hilft auch eine ausreichende Work-Life-Balance allein nicht, um wieder mehr Energie zu gewinnen.

„Viele Menschen leben zu einseitig“, stellte Precht fest und richtete den Blick auf die psychologischen Ursachen von Erschöpfung und Burnout. Es gebe unterschiedliche Bereiche im Leben: Pflichten, die Pflege von Beziehungen und die Fürsorge für den eigenen Körper und Geist. Doch vielen Menschen gelingt es nicht, diese Bereiche in Balance zu halten. Bestehe das Leben nur aus Pflichten und bleibe keine Zeit für die schönen Momente, die man sich selbst gönnt, schwinde die Energie.

Kritisch werde es dann, wenn man sich im Alltag zusätzlich mit „Energiefressern“ umgibt. Precht zählte einige davon auf und sprach mit Besorgnis über den Medienkonsum. Wer abends mit einer Serie im Hintergrund einschläft, tut das ihrer Einschätzung nach oft nur, weil das Gehirn völlig erschöpft ist. „Medien als Entspannung ist eine Illusion“, sagte Precht, „sie sind ungefähr so entspannend wie Alkohol“.

Dinge nicht aufschieben

Auch verdrängte Probleme und aufgeschobene Entscheidungen können unbewusst zum Dauerstress werden. Dinge anzugehen und abzuschließen, sei daher wichtig, betonte Precht, auch wenn sie dadurch nicht perfekt würden. „Ein mittelmäßiger Urlaub ist besser als die lange, energiefressende Entscheidung, den perfekten planen zu wollen.“ Auch Verantwortung für Personen zu übernehmen, die sie selbst tragen sollten, kann erschöpfen. Genauso wie zu allem „Ja“ zu sagen und sich damit Pflichten anzunehmen, die nicht die eigenen sind. Generell riet Precht: Wenn man umgeben ist von Menschen, die einem Energie rauben, bringt nur eins: sich trennen.

Wichtig ist Geduld

Das Publikum nickte bei jedem Punkt zustimmend mit – kaum jemand im Raum, der sich nicht in mindestens einem wiederfand. Der „Notfallkoffer“, den die Autorinnen als Selbsthilfe-Anleitung entwickelt haben, setzt deshalb bei unterschiedlichen möglichen Ursachen von Erschöpfung an. So steigt die Chance, den eigenen Auslösern auf die Spur zu kommen. Doch was es bei jeder Person brauche, das betonten Precht und Siemon immer wieder, sei Geduld.