

→ RATGEBER



RP-ARCHIV: K.A.

Wege aus der Burnout-Falle

Das Burnout-Syndrom ist mittlerweile in aller Munde, obwohl es noch keine allgemein anerkannte wissenschaftliche Diagnose darstellt. Trotzdem ist in der Praxis eindeutig, dass die Anzahl der Menschen, die beklagen, dass sie seelisch und körperlich leer, ausgelaugt und erschöpft sind, immer weiter wächst.

In der Praxis heißt es zunächst einmal die Probleme erkennen, denn viele Zeichen könnten auch auf andere seelische Störungen hinweisen. Mit einiger Erfahrung kann man durch Warnsignale wie Überengagement mit nachfolgender lang andauernder Erschöpfungsphase, verminderte Belastbarkeit, Stimmungslabilität, Infektanfälligkeit und eine zunehmende Unfähigkeit, sich zu erholen, aufmerksam werden. Kommt dann noch im Hintergrund ein Rollenkonflikt oder eine Kränkung im beruflichen oder privaten Bereich hinzu, liegt es nahe, an ein Burnout-Syndrom zu denken.

In der Behandlung wird zunächst einmal darauf fokussiert, dass der Betreffende lernt, sich selbst wieder in seinen individuellen Grenzen wahrzunehmen und sich danach einzurichten: Dies geschieht durch gründliche Situationsanalyse, insbesondere in Bezug auf den Einsatz der persönlichen Kräfte und die Ansprüche an sich selbst. Therapeutische Interventionen zielen immer auf eine Korrektur auf ein gesundes Maß.

Daneben werden die Patienten angeleitet zu gesunder Lebensführung wie Sport, regelmäßige und gesunde Ernährung, genügend Schlaf und Aufnahme lang vernachlässigter oder neuer Hobbys. Ganz zentral in der Therapie ist die Wiedererlangung der Fähigkeit, zwischenmenschliche Kontakte zu pflegen und andererseits auch einmal das Alleinsein und die Muße genießen zu können.

DR. MED. ANNEGRET MOENNIG
Psychiaterin und Psychoanalytikerin

THEMA RÜCKKEHRER

Den Traum vom Auswandern erfüllen sich viele Menschen. Doch so manchen zieht es nach einer Weile zurück. Einige kommen aus beruflichen Gründen wieder, andere aus Heimweh, durch Zufall – oder zum ersten Mal auf Urlaub.

Zuhause ist im Herzen

VON MARKUS WASCH

Erst in London erfuhr Helga Rahamann, was in Deutschland wirklich passiert war. „Ich konnte nicht glauben, dass meine Leute so etwas wirklich akzeptiert haben“, sagt sie. Als Au-pair-Mädchen reiste die damals 18-Jährige nach England und hörte von ihrer jüdischen Gastfamilie, welche Verbrechen an den Juden in Deutschland während des Zweiten Weltkriegs begangen wurden. Ein dramatischer Start in ein neues Leben, weit weg von der Krefelder Heimat. „Wenn man jung ist, dann sind die Ereignisse wie ein Fluss, dem man sich nicht entziehen kann“, sagt die heute 68-Jährige. Ein Jahr nach ihrer Ankunft in England traf sie den Mann ihres Lebens, einen Moslem, dessen Familie aus Kaschmir stammte: „Auch etwas ganz Neues, denn Ausländer gab es in Deutschland keine.“

Nichts war wie vorher

Jahrzehnte hat sie im Ausland gelebt. Im Hinterkopf trug sie immer den Gedanken, „wenn es mir hier nicht mehr gefällt, dann kann ich immer zurück in meine Heimat“. Doch in der Heimat war nichts mehr wie vorher. Als Helga Rahamann 1980 nach dem Tod ihres Mannes mit ihrer Tochter nach Krefeld zurückkehrte, fühlte sie sich fremd im eigenen Land: „Die Stimmung in der Gesellschaft, dieser Pessimismus hat mir nicht gepasst.“ Außerdem fehlten ihr Informationen über alltägliche Dinge in Deutschland. Krefeld erschien ihr fremd, sie hatte Probleme mit der Sprache, die sich während ihrer Abwesenheit weiterentwickelt hatte. „Ich hatte auch keine persönlichen Ziele mehr.“



Nach mehreren Anläufen hat **Helga Rahamann** in Krefeld eine Heimat gefunden. Viele Jahre lebte sie in England, später im spanischen Marbella.
RP-FOTO: THOMAS LAMMERTZ

Während ihre Tochter in Dortmund studierte, entschloss sich Rahamann zwei Jahre später, nach Marbella zu ziehen. „Das ist eine ganz eigene, verrückte Welt. Dort wird die Nacht zum Tage, schon alleine wegen des Klimas“, erzählt sie über den Wohn- und Urlaubsort vieler Prominenter. Sie konnte wenig mit der „Schicki-Micki-Gesellschaft“ dort anfangen.

Nach acht Jahren in Marbella erkrankte Rahamanns Mutter. Als Tochter pflegte sie ihre Mutter, aber heimisch fühlte sie sich in Krefeld nicht. Mit einem Koffer und ihrem Hund blieb sie hier. „Ich bin durch den Stadtwald gelaufen und hab

INFO

Statistik

Auswanderer 151 000 Deutsche haben das Land 2004 verlassen.
Einwanderer 178 000 zogen 2004 in die Bundesrepublik.
Beliebtestes Ziel Die meisten Auswanderer aus Deutschland gehen in die USA. Die Schweiz liegt auf Platz zwei.

mir nur gedacht: Ich bin nicht hier“, sagt sie. Alle Freunde waren mittlerweile weggezogen. Aber auch in Marbella hatte sie nichts, das sie

schmerzlich vermisste. „Mich hat der Gedanke beherrscht, dass ich irgendwann wieder zurück gehe“, erinnert sie sich.

Doch nach dem Tod ihrer Mutter fand sie durch ihr Engagement für die Kirche und den Kulturpunkt der Friedenskirche wieder Lebensfreude, war wieder fähig, Kontakte zu knüpfen. „Ich habe über die Jahre gelernt, dass man mit sich selber klar kommen muss. Denn egal, ob den ganzen Tag die Sonne scheint wie in Spanien, wenn alle Leute um einen herum irgendwann gehen, dann ist man doch wieder alleine, und da hilft einem die Sonne auch nicht.“

Mit viel Lakritze zurück in die Türkei

VON CHRISTINE DULIN

Hildegard (58) und Peter (61) Paulßen haben einen Schlusstrich ge-

aber beide fleißig dabei, Türkisch zu lernen, und hätten sich einen deutsch-türkischen Freundeskreis aufgebaut. An den türkischen Alltag

New Yorker Abenteuer auf Zeit

LESERBRIEFE

Mehr engagieren

Sauberkeit

Im Allgemeinen ist Krefeld eine saubere Stadt geworden. Die vielen Anstrengungen seitens der Stadtverwaltung, der GSAK und vieler Bewohner haben sich gelohnt. Trotzdem gibt es immer noch Straßen, Plätze und Anlagen, die verschmutzt und ungepflegt sind.

So fiel mir auf dem Weg zum Hauptfriedhof auf, dass die Bahnhofsunterführung, die Kölner, die Ritter- und vor allem die Gladbacher Straße sehr verschmutzt sind. Obwohl die Gladbacher Straße erst vor kurzem saniert wurde, Grünstreifen und Bäume hat und ansonsten einen einladenden Eindruck macht, müssten die Bewohner doch mehr auf Ordnung und Sauberkeit achten.

Aus meiner Sicht macht das Wohnen in einem Stadtviertel doch mehr Freude, wenn die Umgebung stimmt.

Außerdem freut sich die GSAK, wenn Bewohner sich für mehr Sauberkeit in ihrer Straße engagieren.

Maria Otto
Viktoriastraße 170
47799 Krefeld

Abschreckend

Schmuddelecke

Ich möchte auf eine weitere Schmuddelecke in Krefeld hinweisen: Der Parkplatz am Schönwasserpark vor dem Botanischen Garten ist beinahe täglich mit Abfall aller Art – Papier, Pappe, Plastik und Glasscherben – übersät.

Tagsüber wird der Dreck durch parkende Autos teilweise verdeckt, um dann nach deren Abfahrt umso unangenehmer in Erscheinung zu treten.

So bietet sich den Besuchern des Botanischen Gartens ein abschreckendes Bild der Verwahrlosung dar. Verursacher sind unter anderem „Nachtschwärmer“, die sich mit ihren Autos oft bis weit nach Mitternacht auf diesem Parkplatz aufhalten.

H. Rudolph
Am Schönwasserpark 5
47809 Krefeld

Kein Ersatz