

Drei Viertel bevorzugen den Esel gegenüber dem Motorrad

Coaches thematisieren Burnout und wie man sich vor dem Ausbrennen schützt

Wald-Michelbach - "Wenn er geht, dann geht er, wenn er steht, dann steht er. Der Esel geht einfach seinen Rhythmus." So beschreibt die Organisationsentwicklerin Sylke Müller-Althausen das Besondere an ihren Wanderungen mit ihrer Eselin Antonella. Laufen mit den Eseln bedeutet für sie in eine Geschwindigkeit kommen, in der sie mit Körper, Seele und Geist eins ist.

Auch für ihren Mann, den Unternehmensberater Dr. Ulrich Althausen von hr.quadrat spielt der Rhythmus eine wesentliche Rolle. Mit dem Motorrad ist er schnell unterwegs, kann sich aber auch mit der Geschwindigkeit der Landschaft anpassen. Bei einer Spontanumfrage wären drei Viertel der TeilnehmerInnen lieber mit dem Esel unterwegs. Be- und Entschleunigung im Leben wie auch in Beratungsprozessen ist das Thema, mit dem beide die Tagung "Können, Kunst und Kultur des Coaching" am Odenwald-Institut in Wald-Michelbach auf Schaukelstühlen eröffnen. Die Schaukelstühle werden noch öfter genutzt auf dieser Tagung. Denn Schaukeln ist Bewegung und die hilft entspannen.

Bewegung ist eines der körperlichen Grundbedürfnisse, mit denen wir Burnout vorbeugen können, sagt Dr. Bernd Sprenger. Sprenger leitet in Berlin eine Fachklinik für psychosomatische Medizin und behandelt täglich Burnout-Patienten. "Menschen kommen fast immer erst bei massiven Störungen. Kaum einer sieht sein sich selbst gefährdendes Verhalten," sagt Sprenger. Meist braucht es einen Anstoß von außen durch Krankheit, Sucht oder im günstigsten Fall nahestehende Personen. Burnout ist emotionale und körperliche Erschöpfung. Schlafmangel, Schmerzen, Müdigkeit und Verdauungsstörungen sind Frühwarnsysteme. Wenn diese dauerhaft auftreten, sollte man besser auf sich selbst achten.

Dass Burnout zunehmend die körperlichen arbeitsmedizinischen Krankheitsbilder ablöst, hat für Sprenger etwas mit unserer Wissensgesellschaft zu tun, in der Arbeitsdruck, -breite und -dichte, Gestaltungsfreiheit und Unsicherheiten zunehmen. Burnout kommt nicht nur bei beruflich stark geforderten Menschen vor, sondern quer durch die Bevölkerung. Ehrgeizige, stark engagierte Menschen mit hohen Zielen und wenig Kontakt zu sich und ihrem Körper sind besonders gefährdet. Entscheidend ist, ob der Mensch genügend Coping-Kompetenz hat. Unter Coping verstehen Fachleute die Fähigkeit, mit schwierigen Situationen

umzugehen. Bei zu vielen Veränderungen in zu kurzer Zeit erhöhen sich Unsicherheiten und damit das Risiko.

Vorbeugen kann jeder, indem er seine eigenen Bedürfnisse wahrnimmt. Sprenger unterscheidet äußere Grundbedürfnisse wie Schlafen, Essen, Atmen, Bewegen von inneren Grundbedürfnissen. Zu diesen zählen das Gefühl, sein Leben aktiv kontrollieren zu können, positives Selbstwertgefühl, das von anderen bestätigt wird, Lust, Freude empfinden und ganz wichtig soziale Bindungen und Beziehungen. Wir können also viel tun, indem wir nicht alles mitmachen, sondern auswählen, was für uns und unseren Körper wichtig ist. Er zitiert Kurt Tucholsky: "Leben heißt aussuchen" und meint, dass wir heute ständig entscheiden müssen, was uns gut tut.

Körperbewusstsein schaffen, auf den eigenen Körper und die eigenen Gefühle hören sind wesentlich, um nicht Opfer des äußeren und inneren Drucks zu werden. Da Coaching als persönliche Beratung in beruflichem Kontext bezeichnet wird, ging es auf der Tagung um Fragen der Gesundheitsförderung. Wie können Beratende auf ihre Grundbedürfnisse achten und ihre Klienten für die eigenen Gefühls- und Körperwahrnehmungen sensibilisieren. Körpergefühl und -sicherheit vermittelte Sportwissenschaftler, Coach und Kursleiter Rolf Krizian. Er bietet mehrere Kurse als Einzelseminare oder als Ausbildung zum Gesundheitscoaching am Odenwald-Institut an. Auf der Grundlage von Taijiquan, Qigong und hypnosystemischen Konzepte lehrt er in den Kursen und unterstützt er tagtäglich bei der Klinikarbeit die Teilnehmenden, wie sie ihren Rücken stärken und fest verwurzelt flexibel mit Körper und Geist den Alltag bewältigen können.

Was hat Burnout, Zeit, Be- und Entschleunigung und Gesundheitscoaching mit interkultureller Beratung zu tun? Diese Frage stellte sich manch ein Teilnehmer zu Beginn der Tagung. Ein gestelltes Live-Coaching, das Dr. Peter Dreyer von Böning-Consult mit der Japanerin Ai Murakami und dem Japaner Tohru Suzuki durchführte, gab Einblicke in die unterschiedlichen Vorgehensweisen. Dreyer bot einen Überblick über die Coachingkultur und -entwicklung in Japan. Ein wesentlicher Faktor dabei sei die Zeit. "In Japan dauert Coaching rund doppelt so lange wie in Deutschland," so Dreyer.

Beim Abschlussvortrag verbanden Sprenger und die für die Tagung mitverantwortliche Coach, Lehrsupervisorin und Diplompsychologin Barbara Brink aus Heidelberg Raum und Zeit. Welchen Sinn hat Coaching und wie kann ein Coach bei der Sinnfindung im Beratungsprozess unterstützen? "Bei Burnout hat man das Gefühl, dass viele Säulen der Identität wackeln," leitete Brink ein. Ein Coach muss Raum geben können. Raum kann entstehen, wenn Zeit dafür da ist. Ein Coach muss nach Brink den Raum und die Klappe halten können. Dann können sich Grenzen zwischen Bewusstem und Unbewusstem auflösen. "Mit dem Verstand begreifen wir es nicht, doch es ist völlig klar, dass etwas geschieht", so Brink. Sprenger würdigte zum Abschluss den Institutsleiter Wolfgang Greiner, der auch bei dieser Tagung Zeit und Raum für die Themen geschaffen hat.

Informationen gibt es beim Odenwald-Institut unter 06207 605-0 oder im Internet unter www.odenwaldinstitut.de.

Bild II:



Dr. Bernd Sprenger und Barbara Brink sprechen über Burnout.

Das Odenwald-Institut (OI)

Das Odenwald-Institut führt als gemeinnützig anerkannte Bildungseinrichtung der Karl-Kübel-Stiftung für Kind und Familie wertorientierte Seminare, Aus- und Weiterbildungen sowie Fachtagungen mit international anerkannten Fachleuten und Konzepten durch. Inhaltliche Schwerpunkte sind Beruf, Kommunikation, Familien, Kinder und Jugendliche sowie Persönlichkeitsentwicklung. Das 1978 von Mary Anne und Karl Kübel gegründete Institut zählt mit 450 Seminaren und rund 6.000 Teilnehmenden im Jahr, mit rund 250 Kursleitenden, fünf Tagungshäusern und Buchhandlung zu den führenden Bildungseinrichtungen in Deutschland. Es ist Kooperationspartner des Landes Hessen in der Fortbildung von Lehrern und Schulleitern und des Kreis Bergstraße in der Jugendbildung.