

Bettina Pilz: Gelassen im Stress - Dem Burnout begegnen

Vortrag –NHV-Zentrum, Bad Nauheim, 19. Nov. 2015



Die Heilpraktikerin für Psychotherapie Bettina Pilz aus Bad Nauheim hielt am 19.11.2015 beim Naturheilverein Bad Nauheim-Bad Vilbel e. V. einen Vortrag zum Thema „Dem Burnout begegnen“. Sie fragte sich, ob nicht schon unser gesamtes System im „Burnout“ wäre: Wir würden in einer Wegwerfgesellschaft leben, in der alles machbar schiene.

Den Burnout-Verlauf beschrieb sie folgendermaßen: Zu normalen Aktivitäten gehörten gesunde Phasen von An- und Entspannung. Regelmäßige und ausreichende Ruhephasen erhielten die volle Leistungsfähigkeit. Positiver „Eustress“ hätte Gutes, solange „Distress“ nicht überwiegt. Herausforderung wäre bereits ein erhöhtes Aktivitätsniveau bei ungenügenden Ruhephasen. Es käme zu einer Überforderung mit innerer Unruhe, Gedankenrasen, Verspannungen, Nervosität. Der vom Burnout bedrohte fühlte sich „gehetzt, als würde er in Flammen stehen“!

Von „Burnout“ spräche man bei Lethargie, kompletter Erschöpfung, Isolation, Kraftlosigkeit, Handlungsunfähigkeit und einem Gefühl, „ausgebrannt zu sein“. Damit wäre eine Mangelversorgung der Körperzellen verbunden, Atemfrequenz und Blutdruck wären erhöht.

Eine groß angelegte Studie in den USA mit etwa 30.000 Menschen über lange Zeit hätte gezeigt, dass ausgeprägter Stress ein höheres Sterberisiko ausmachen könne. Frau Pilz forderte von Burnout bedrohte Menschen auf, die Notbremse zu ziehen, bevor ein Zusammenbruch sie komplett ausbremsen würde. Wichtig wäre als erster Schritt ein Innehalten mit der Analyse der Lebenssituation und des persönlichen Energiekontos: Lebensweise, Ernährung, Familiensituation, berufliche Belastung, Freizeit usw. – Bei Bedarf müsste ein Stressmanagement entwickelt werden. Ziel: „Mut haben, ein eigenes Leben mit Lebenssinn zu führen, mit Ruhe- und Aktivitätsphasen (Zeitmanagement), Freude, Gelassenheit, Kontakten zu angenehmen Menschen.“ Man müsste lernen, viele Dinge so zu lassen, wie sie sind, und sich sagen: „Ich bin auch nur ein Mensch!“ Dazu würden auch Bewegung in der Natur, eine gesunde Ernährung und das reichliche Trinken von reinem Wasser gehören.

Bettina Pilz verwies auf die immer schwieriger werdenden Rahmenbedingungen für sehr viele Menschen. Ihr Rat, Entspannungstechniken, wie Gedankenreisen, Yoga, Autogenes Training, Muskelentspannung, Qigong, Tai-Chi und Reiki zu erlernen. Besonders verwies sie auf die Möglichkeit, mit persönlicher Fürsorge und Abgrenzung in stressigen Zeiten einem Burnout vorzubeugen: „Bleiben Sie gelassen im Stress, dann ist Burnout kein Thema für Sie!“