

Dienstag, 21. Juni 2005

Patientensicht

Die folgenden Zeilen sind eine Patientenreflexion nach einem burn out Coaching Prozess

Es war nicht immer einfach die neuen Anregungen anzunehmen. Begonnen hat dies mit der Empfehlung meines Psychiaters, der meine Lebensgeschichte schon länger kannte. Burn Out, Depression – das waren die bedeutungsschweren Worte, die mich trafen im Kontext seiner medizinischen Ausführungen. Eine therapeutische Unterstützung bräuchte ich. Und er empfiehlt mir ein Medikament, das dazu beiträgt gleichmütig zu werden – Angst, Sorgen und Bedenken werden von der Agressivität befreit, sie schmerzen nicht mehr, bleiben aber nüchtern wahrnehmbar. Für Freude und Begeisterung gilt dasselbe in entsprechender Weise.

IMMER WISSEN, WAS ALS NÄCHSTES KOMMT

Ein Burn-Out Coaching sollte also die therapeutische Maßnahme sein. Einen einfachen Folder mit bedeutungsschweren Worten und dem Namen des potentiellen Retters nehme ich mit. Ich fahre nach Hause und heule stundenlang; der Boden auf dem ich gebaut habe bricht weg, ich habe keinen Schimmer wie es weiter geht, was ich tun soll. Über all die Jahre hinweg habe ich immer gewußt was zu tun ist, was der nächste, übernächste Schritt ist. Probleme und Herausforderungen waren mein Futter und ich war stolz auf meine Lösungen. Für mich und andere hatte ich Trost, Rat – je nachdem was gebraucht wurde. Ich war ehrgeizig, setzte mir selbst Ziele und ließ mir welche setzen, die ich zu meinen erklärt habe. Ich war immer in Bewegung. Und nun – Sendepause, Stillstand, Nichtwissen.

Recherchen im Internet über Burn Out ergänzen die bisher gehörten Information meiner Ärzte. Es ist also eine Krankheit und keine Modeerscheinung wie etwa Bungee Jumping - die pseudoaufklärerischen Artikel, die ich bis dahin in den Medien vorfand, haben mich also getäuscht. „Bahnt sich über Jahre hinweg an, eine Meßeinrichtung ähnlich der Erdbenkala über 12 Stufen gibt den Schweregrad an. Eigene Bedürfnisse vernachlässigen, körperliche Beschwerden, Schlaflosigkeit, Zynismus gegenüber anderen.“ Das sind einige Symptome auf dem Weg in die geschlossenen neurologische Abteilung oder Abteilung für Herzinfarktpatienten – wenn der Erkrankte/die Erkrankte nicht rechtzeitig den Mut fasst und sich jemandem anvertraut.

Ich hatte sehr wohl Ahnungen (Intuition?), daß es an der Zeit wäre, die Lügen die mir mein Verstand (seit Jahren?) auftischt, endlich zu hinterfragen – ohne diese Ahnungen jedoch Taten folgen zu lassen. Der Verstand meinte auch, wenn ich zu hinterfragen beginne, könnte ich auch darauf stoßen, daß das wofür ich meine Energie gebe, nicht das richtige für mich ist. Oder dass ich ganz andere Kraftquellen benötige als ich derzeit nutze. Das wäre unbequem. Dann müßte ich was ändern. Vorerst mußte ich aber erkennen, daß ich meinem Kopf überhaupt mein gesamtes Tun bestimmen ließ. Ja, was gibt's den sonst noch außer dem Verstand, der einem sagt was gut und richtig ist? Bis zu diesem Zeitpunkt war da nix anderes.

MIT EINEM COACH LEBEN LERNEN

Das sollte sich ändern. Es wird sich herausstellen, daß mein Facharzt für mich einen Therapeuten auswählte, der seine Klienten den Weg zur Brücke von der Kopfwelt in die Sinn(es)welt und spirituelle Welt aufzeigt. Die erste Stunde beim Choach diente dem gegenseitigem Abtasten. Er machte sich ein Bild von mir, indem er mich reden ließ (so schien es mir) und beobachtete. Ich ließ mein Gefühl entscheiden ob ich ihn und seine Begleitung haben wollte. Nach mehr als 60 min war für mich klar, daß er mit seiner von mir vermuteten Erfahrung und Kompetenz und vor allem mit seiner Wirkung als Mensch auf mich mein „Weggefährte“ sein wird.

Die Suche nach dem Sinn sei ein zentrale Frage im Leben eines Menschen – war so eine These, die er in den Raum stellte. Meine 1000 Fragezeichen hinter der Stirn konnte er wahrscheinlich nicht sehen – es sei denn, meine fragenden Augen hätten mich verraten. Was sei für mich wirklich wichtig im Leben? Das Denken und Fühlen ist dort wo der Körper ist – dann sei jemand in seiner Mitte. Das klang nach einem anstrengenden Weg, solchen Themen hatte ich mich nur sehr oberflächlich bis gar nicht gewidmet, Literatur mit solchen Inhalten habe ich eher gemieden. Aber er konnte mich nicht abschrecken.

In der Mitte seiner selbst sein. Dieses Sein, diese Empfindung dazu wahrnehmen gelingt mit einer ganz einfachen Übung. Jedes Mal beim Betreten eines Raumes = beim Überschreiten einer Schwelle den rechten Fuß aufsetzen. So

hatte ich einfaches ein Bild, eine Empfindung dazu, was „in der Mitte sein“ meint. Mir wurde bewußt wie oft und wieviel Zeit ich quasi zerrissen durch den Tag eilte. Sogar in meiner nun streßreduzierten Phase, befand sich mein Kopf/Denken nicht immer dort wo sich mein Körper und Fühlen gerade befand. Ich brauche diese praktischen Anleitungen. Damit ich ein „was ist wenn“, von einem „was ist wenn nicht“ unterscheiden kann.

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair um 13:22