

GESUNDHEITS- UND SOZIALBERUFE +++ Aus- und Weiterbildung +++

Burnout durch Achtsamkeit vorbeugen

Wenn der Mensch die Warnsignale des eigenen Körpers nicht wahrnimmt, macht die Abwärtsspirale ihren Weg: Stress, schlechte Laune, Depression, Burnout. Der Grazer Jörg Trettler hilft Privatpersonen und Berufstätigen, ihren Stress in Wohlbefinden zu verwandeln.

Bernhard Madlener

Eine steigende Flut an E-Mails, das ständig läutende Telefon und der stets fordernde Vorgesetzte machen dem arbeitenden Menschen immer mehr zu schaffen. Aber auch im Privaten können lästige Pflichten wie die Steuererklärung oder schlicht mangelnde Zeit für den Lebenspartner und die Kinder einen an den Rand des Zusammenbruchs treiben: Stress ist eines der größten Laster unserer Zeit, und die Gefahr, dass dieser in ein Burnout-Syndrom umschlägt, wird nach Meinung von Experten immer größer.

In Wirklichkeit fängt die gesundheitsbedrohliche Belastung aber oft in ganz anderen Bereichen an, wie Jörg Trettler sagt: „Unter Umständen geht es darum, Stress durch Trennung, große Verluste oder Krankheiten zu lindern. Ich helfe den Menschen, die zu mir kommen, ihre Ressourcen wieder aufzubauen.“ Privatpersonen, Dienstnehmern

und Führungskräften – primär des mittleren Managements – bietet Trettler spezielle MBSR-Trainings an.

Die Abkürzung steht für „Mindfulness Based Stress Reduction“, und es handelt sich



Jörg Trettler, MBSR-Trainer. Foto: privat

dabei um eine Methode, die 1979 von Jon Kabat-Zinn an der medizinischen Hochschule von Massachusetts entwickelt wurde.

Im Mittelpunkt steht die Schulung der Achtsamkeit, die als Schlüssel zur Selbstfindung gilt. „Die Achtsamkeit

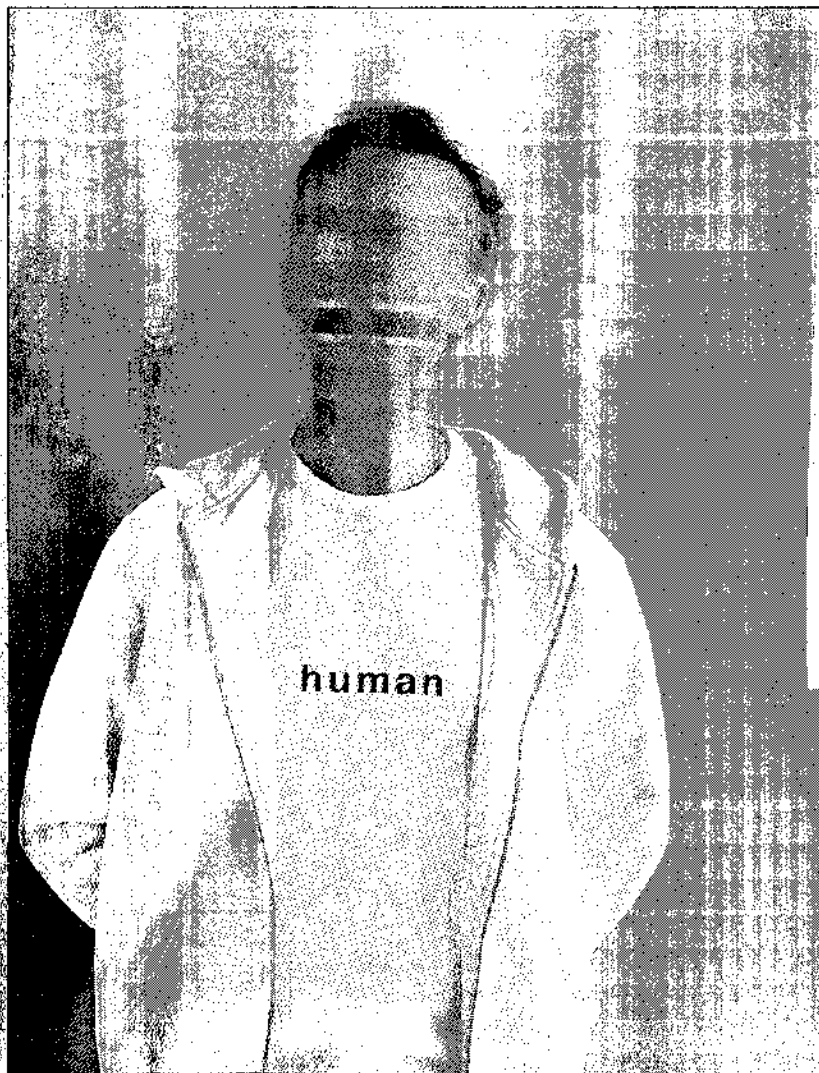
gegenüber sich selbst beginnt damit, dass man wieder bewusst auf den Körper zu hören anfängt“, erläutert Trettler das Unterfangen. Wer nicht auf die Signale höre, die der Körper bei zunehmendem Unwohlsein ausschickt, „rutscht leicht in ein Burnout hinein“.

Seinen Klienten hilft der Absolvent der Psychologie und Philosophie an der Uni München, indem er ihnen zu erkennen hilft, „in welchen immer gleichen Situationen sich ihnen der Magen verkrampft oder sie Verspannungen bekommen“. Symptome wie diese stehen für Stress und können sich im weiteren Verlauf zu Depressionen und psychosomatischen Erkrankungen entwickeln.

Bewusster agieren

Burnout-gefährdet seien vor allem Personen, die sich im Job um andere Menschen kümmern, wie Lehrer, Gesundheits- und Sozialberufler. Wenn einem die ursprüngliche Begeisterung abhanden komme, sei Vorsicht angesagt.

Die Schulung der Achtsamkeit geschieht so: „Ich mache z. B. den Vorschlag, das nächste Klingeln des Telefons zum Anlass zu nehmen, um auf die eigene Körperhaltung, die Atmung und die Anspannung zu achten. Solche Übungen führen zur nötigen Achtsamkeit.“



Damit ist es freilich nicht getan, denn auf die Isolierung von Stressmachern folgt die Umwandlung in Wohlbefinden („Transforming Stress into Wellbeing“, TSW). „Durch die Wahrnehmung der Stressfaktoren schaffe ich mir persönlichen Freiraum und kann in Zukunft anders mit Belastungen umgehen.“ Jörg Trettler hilft vor allem in Graz und Umgebung, weitet sein Tätigkeitsgebiet aber auch immer öfter bis nach Wien aus.

DER STANDARD Webtipp:
www.mbsr-trainings.at

Vor dem Durchdrehen besser einmal bewusst in sich selbst hineinhören: Zu viel Stress kann schnell gefährlich werden.
Foto: Corbis