

Burn Out - Und plötzlich war alles ganz anders...

Zu einem Erfahrungsbericht besonderer Art lud Business League am 29. April in das Berliner Studio New Power Line nach Karow ein.

Gerade Selbstständige und Führungskräfte wissen um die hohe Bedeutung ihrer Gesundheit für die Ausübung ihrer Tätigkeit. Gleichzeitig sind es oft genau sie, die in einem ständigen Umfeld aus Stress und Hektik leben. Wer da nicht lernt, sich seine "Inseln" der Entspannung und Erholung zu schaffen, gerät schnell in ein Hamsterrad, aus dem der Ausweg nicht immer leicht zu finden ist. Und nicht selten endet eine solche "Erfolgsgeschichte" mit der totalen Verweigerung des Körpers - dem sogenannten "Burn Out".

Davon, und wie sie den Weg aus der Krise heraus fand, berichtete Sabine Dörr vor den Teilnehmern des Seminars "Burn Out - Prävention und Erfahrungsbericht". Die 41-jährige bezeichnet ihren Job als Pressesprecherin eines großen Brandenburger Unternehmens noch heute als ihren Traumjob. Eine Aufgabe, in die sie sich mit Leidenschaft stürzte, die sie komplett ausfüllte und an die Grenzen ihrer Belastbarkeit brachte. Denn eines hatte sie bei aller fachlicher Kompetenz nicht gelernt: Grenzen zu ziehen und sich bewusste Auszeiten zu schaffen. Je erfolgreicher sie war, umso mehr Aufgaben kamen hinzu. Die gelernte Diplom-Kauffrau und PR-Beraterin setzte alles daran, diese stets zu erfüllen. Dass sie nachts kaum mehr schlafen konnte, auch am Wochenende keine Ruhe mehr fand und sich schließlich nur noch ausgebrannt fühlte, ignorierte sie. Ebenso wie die körperlichen Symptome, die sich unweigerlich zeigten: Tinnitus und Magenkrämpfe ebenso wie die bleierne Müdigkeit, die die Kommunikations-Fachfrau stets durch den Tag begleiteten. Ein körperlicher Zusammenbruch ließ sie hart auf den Boden der Realität fallen. "Ich konnte nicht glauben und akzeptieren, dass der Arzt mich direkt für vier Wochen aus dem Verkehr zog" beschrieb Sabine Dörr den Teilnehmern des Seminars diesen Augenblick und fügte hinzu, dass sie nie geahnt hätte, dass vier Wochen zur Erholung nicht ausreichen. Es dauerte mehrere Monate, bis sie wieder Kraft und



Energie geschöpft hatte. In dieser Zeit lernte sie auch, ihrem Leben eine etwas andere Richtung zu geben. Nach wie vor habe der Beruf eine außerordentlich hohe Bedeutung für sie, räumte sie ein. Dabei achte sie aber gezielt auf eine ausgeglichene Balance zwischen Beruf und Freizeit. Heute ist Sabine Dörr als PR-Beraterin selbstständig und ihrem Arzt dankbar, dass er damals nicht auf sie hörte und schnell wieder arbeiten gehen ließ.

In der anschließenden Diskussion zeigte sich deutlich, dass Lebensqualität nicht allein durch Erfolg im Beruf entsteht, sondern ebenso getragen wird von Freundschaften und Familie, Momenten der Stille und bewusstem Genuss.

Wie man es rechtzeitig vermeiden kann, in eine solche Krise zu geraten, erläuterte Katharina Stroh, Tochter des Inhabers von New Power Line. Nicht immer lassen sich Anspannungszustände in Beruf und Familie verhindern. Dann gilt es, konstruktive Wege zum Umgang mit solchen Situationen zu finden.

Nicht zufällig fiel die Wahl des Seminarortes auf New Power Line, ein Relax-Studio im Norden Berlins, das Großstadtlärm und -hektik vergessen macht. Bereits während der Vorträge saßen die Gäste nicht auf Stühlen, sondern ruhten bequem und entspannt in Liegesesseln.

Im Anschluss lud Andreas Stroh, Inhaber von New Power Line, die Gäste in die haus-eigene 38 Quadratmeter große Salzgrotte ein, die ganz nach dem Vorbild natürlicher

Höhlen gestaltet wurde. Hier entfaltete sich für die Besucher die volle Heilwirkung des Salzes und manch einer fühlte sich an das wohltuende Klima der Meeresküste erinnert.

Nicht nur die Salzgrotte im New Power Line verleitet dazu, die Sorgen des Alltags zu vergessen, abzuschalten und sich bewusst der Entspannung hinzugeben. Die Wege dazu sind in Karow vielfältig.

Neben einem Kosmetikstudio, Seminaren für Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson und verschiedenen Massageangeboten lädt New Power Line ein, neue Wege des Stressabbaus kennenzulernen. Dazu zählt unter anderem BrainLight, eine Form der mentalen audio-visuellen Tiefenentspannung.

Wie wichtig es ist, rechtzeitig und regelmäßig seine Gesundheit auf den Prüfstand zu stellen, zeigt das Beispiel von Sabine Dörr. Der Körper sendet frühzeitig Signale aus. Das Team von New Power Line setzt in der Diagnostik ein neues Verfahren ein. Mit Obereon kann der Gesundheitszustand eines jeden Organs ermittelt werden; chronische oder versteckte Erkrankungen werden frühzeitig entdeckt und Maßnahmen zur Gegensteuerung können eingeleitet werden.

So konnten die Besucher Wellness und Entspannung mit nach Hause nehmen. Auf die eigene Gesundheit zu achten und sie zu schützen, das nahm sich am Ende des gelungenen Abends wohl jeder der Teilnehmer vor. ■