

Ausgebrannt – Burnout bei Frauen immer häufiger

ANJA MARIA ENGELSING

Beinahe einen Meter Literatur zum Thema „Burnout der Frau“ gibt es derzeit in den Buchhandlungen. Ist das nach Essstörungen und Anti-Aging nun das neue weibliche Modethema? Oder sind Frauen heute wirklich so in Not, ausgebrannt und am Ende einer persönlich-biographischen wie sozio-kulturellen Sackgasse angelangt?

Warum erkranken immer mehr Frauen am Burnout-Syndrom?



Burnout nimmt zu – bei Männern wie bei Frauen. Die Gründe sind vielfältig. Da sind die zunehmend angespannte Weltwirtschaftslage, der durch die Globalisierung verschärfte internationale Wettbewerb, die allorts drohende Arbeitslosigkeit und die seit Einführung des Internets ständig ansteigende Informationsflut. Das Arbeitsleben ist härter geworden, die psychische Beanspruchung nimmt erschreckend zu. Warum aber erkranken immer mehr Frauen am Burnout-Syndrom?

Kinder, Küche, Kirche – das war einmal

Werfen wir einen Blick zurück in die Frauengeschichte der letzten fünfzig Jahre. Noch bis in die Nachkriegszeit hinein gab es eine klare Rollenverteilung. Kurz beschrieben ist dies mit den berühmten „3 K“: Kinder, Küche, Kirche. Frau (und Mann) wussten, wie sie zu sein hatten. Das mag einengend gewesen sein und schwierig für all jene, die sich in dieser Rollenvorgabe nicht wiederfinden konnten, aber es machte das Leben eben auch sehr einfach.

Frau-Sein heute ist hingegen von einer unglaublichen Vielfachbelastung gekennzeichnet: Viele wollen und dürfen sowohl ihren beruflichen Weg gehen als auch Kinder haben – und sich nicht für das eine und gegen das andere entscheiden müssen.

Dennoch leisten Frauen auch heute noch den Hauptteil an unbezahlter und sozial weniger anerkannter Familienarbeit. Selbst in Familien, in denen beide Eltern voll berufstätig sind, bringen Frauen oft mehr in die Familie ein. Für viele kommt zudem die Pflege kranker Eltern oder Angehöriger neben Beruf, Haushalt und Kindererziehung als alltägliche Verpflichtung hinzu.

Karriere unter anderen Umständen

In der Arbeitswelt finden sich Frauen noch heute vor allem in dienstleistenden, helfenden, sozialen und lehrenden Berufen. Berufe, die menschlich Immenses verlangen, und in denen die eigenen Grenzen ein ständiges Thema sind. Zudem ist die Karriere einer Frau oft eine „Karriere unter anderen Umständen“: Spätestens mit Schwangerschaft und Elternzeit droht ein Karriereknick. Die Beförderung erhält dann eben doch der männliche Kollege, von dem man nicht befürchten muss, dass eine zweite oder gar dritte Elternzeit folgen könnte. In Deutschland ist es für Frauen besonders schwer: Nicht nur ist das Wort Rabenmutter eine urdeutsche Erfindung, auch sind beinahe nirgendwo die Möglichkeiten der Kinderbetreuung so dürftig wie bei uns.

So sind für Frauen viele der traditionellen Zuständigkeiten verblieben, der zunehmend harte Kampf um einen Platz an der beruflichen

NATUM

Arbeitsgemeinschaft für Naturheilkunde, Akupunktur und Umweltmedizin in der Deutschen Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe e.V.

www.natum.de
Informationen und Kongressankündigungen

www.gesundundleben.de
Gesundheitsportal der NATUM

Geschäftsstelle

Katrin Harling
Bosdorfer Str. 20
27367 Hellwege

Tel.: (0 42 64) 8 37 45 42
Fax: (0 42 64) 8 37 79 46

E-Mail: info@natum.de



1. Düsseldorfer NATUM-Kongress

Termin

24. Oktober 2009, 9.00–16.00 Uhr

Ort

Rheinterrasse Düsseldorf
Joseph-Beuys-Ufer 33
40479 Düsseldorf



Thema

Eine große Mehrheit aller Krebspatientinnen nimmt zusätzlich zu den etablierten schulmedizinischen Behandlungsmethoden komplementärmedizinische oder alternative Therapieangebote wahr. Die Vielfalt der Begriffsbestimmungen, wie alternativ, biologisch, komplementär oder naturheilkundlich, werden oft fälschlicherweise synonym verwendet und genauso indifferent erscheinen auch einige dieser Behandlungskonzepte.

Im Rahmen des 1. Düsseldorfer NATUM-Kongresses werden onkologische schulmedizinische Spezialisten neueste Daten ihrer Spezialgebiete vorstellen und ebenso ausgesuchte Spezialisten der Komplementärmedizin gesicherte Daten aus ihren Forschungsbereichen präsentieren.

Angesichts zunehmender Sekundärinformationen über die Medien und das Internet sind wir Ärzte immer mehr gefragt, auch einen gewissen Kenntnisstand über diesen onkologisch-komplementärmedizinischen Bereich zu erwerben. Eine glaubwürdige und differenzierte Antwort auf diesbezügliche Fragen der Patienten lässt sich nur durch fundiertes Wissen geben. Hierzu möchte der NATUM-Kongress beitragen.

Informationen/Anmeldung

German-International Medical Center, Düsseldorf
Tel.: (02 11) 5 28 55 60–0
Fax: (02 11) 52 85 56–10
Internet: www.g-imc.de/natum

Sonne ist aber hinzugekommen. Überforderung ist zum Frauenalltag geworden. Frau muss „ihren Mann stehen“ – in jeder Hinsicht. Die „männliche Frau“ managt all diese Herausforderungen des Lebens scheinbar spielend, ist beruflich erfolgreich, hat ein bis zwei hoffentlich wohlgeratene Kinder und schafft es immer noch, abends die teuren Dessous überzustreifen und die perfekte Geliebte zu sein.

In der Lebensmitte ausgebrannt

Bis dann irgendwann – meist in einem Alter jenseits von 35 – nichts mehr geht. Selbst das einfachste scheint zu viel zu sein. Idealismus, Arbeitseifer und Begeisterung verwandeln sich in einen Zustand chronischer Erschöpfung. Antriebs- und Leistungsschwäche, Depressionen, Schlafstörungen, ständige Müdigkeit, psychosomatische Erkrankungen und Infektanfälligkeit schreien nach Umkehr. Ich glaube, dass es für die Häufung der Diagnose „ausgebrannt“ in der Lebensmitte von Frauen zwei wichtige Gründe gibt: Zum einen ist irgendwann einfach die letzte Reserve aufgebraucht – Burnout als die Summe einer Gleichung, die nie funktioniert hat. Zum anderen kommt hinzu, dass es in der Lebensmitte zum ersten Mal nach vielen Jahren außengerichteter Aktivitäten zu einer ersten neuerlichen Innenschau kommen mag, nicht umsonst spricht man von Midlife Crisis. Ingrid Riedel nennt diese Lebensphase „die Frau an der Schwelle“. Das beschreibt dieses Innehalten sehr schön: Welche meiner Wünsche und Interessen, die einmal in mir gelodert haben, habe ich schon gelebt? Und was von mir möchte unbedingt noch leben? Mir scheint, dass viele Frauen angesichts dieser bewusst oder unbewusst gestellten Fragen Ausweglosigkeit empfinden und nicht wissen, wie sie etwas ändern könnten.

Der Feind in mir

Das Ziel jeder naturheilkundlichen Arbeit ist es, die in der Tiefe liegenden eigentlichen Krankheitsursachen herauszufinden. Die Erschöpfung, das Ausgebrannt-Sein ist das Sichtbare, die schwierigen Umstände des Frauenlebens im Deutschland Angela Merkels unsere Wirklichkeit. Was aber hindert Frauen daran, sich mit Ideenreichtum, Mut und Intuition neue Bedingungen zu schaffen? Sind es wirklich nur die äußeren Umstände? Oder sind es nicht vielmehr die „Inneren Antreiber“, die uns dazu bringen, uns selbst durch das Leben zu peitschen, die Anforderungen immer weiter hochzuschrauben, uns eben nie „gut sein“ zu lassen?

Die Therapie der „Ausgebrannt-Krankheit“ kann und muss ganzheitlich, unter Einbeziehung sowohl von Naturheilkunde als auch Psychotherapie, erfolgen.

Grenzen sind Möglichkeiten

Aber auch andere Faktoren können unterstützend wirken: Beispielsweise das Trainieren der Beckenbodenmuskulatur. Der Beckenboden ist der Ort im Körper, wo Frauen – hoffentlich bewusst – zwischen „Ich öffne mich, ich sage Ja, ich gebe mich hin!“ und „Ich verschließe mich, ich sage Nein, dafür stehe ich nicht zur Verfügung!“ unterscheiden können. Beckenbodenarbeit in diesem Sinne stärkt nicht nur Körperhaltung und Orgasmusfähigkeit, sondern vor allem den Umgang mit unseren Grenzen und Möglichkeiten.

Darüber hinaus wird die ausgebrannte oder auszubrennen drohende Frau so manche Selbst-Konzepte korrigieren müssen. So kann es sehr hilfreich sein, sich bewusst zu machen, dass Frauen Verantwortung haben, nehmen oder wählen, anstatt sie zu tragen. Frau wird außerdem die Kunst lernen müssen, frühzeitig Hilfe zu holen und sich „gut sein“ zu lassen.

Vom wärmenden Feuer in uns

„Wer ausgebrannt ist, muss einmal gebrannt haben.“ Dieser wunderschöne Satz ist tröstlich und macht Mut. Frauen haben so viel Lebenskraft! Was uns fehlt sind Leitbilder. Berufstätige Frauen und Mütter, die ein aktives und erfülltes Leben führ(t)en ohne auszubrennen. Die aktive Suche nach persönlichen Vorbildern schützt vor Burnout.

Neue Frauen braucht das Land. Frauen, die aus der Kraft ihres Frau-Seins, aus dem freudigen Leben ihres Rhythmus, ihrer ureigenen Gezeiten von Werden und Vergehen heraus, aus Verantwortung sich selbst und allem Leben gegenüber, aus dem Verbunden-Sein mit allem was uns umgibt, mutig neue Wege gehen. Frauen, die nicht länger Opfer sind, sondern Handelnde. Eben ganz und wirklich Frau. Den Männern gleichwertig, aber nicht gleichgemacht. Frauen, die „ihre Frau stehen“. Wir dürfen gespannt sein!

Literatur

Der Beitrag inklusive Literatur ist als PDF-Datei unter www.gynundgeburtshilfe.de abrufbar.

Dr. med. Anja Maria Engelsing

Kirchgasse 3
83075 Bad Feilnbach