



Peter Buchenau
Manfred Nelting
Hrsg.

Burnout

Von Betroffenen
lernen!

SACHBUCH



Springer Gabler

Burnout

Peter Buchenau Manfred Nelting
(Hrsg.)

Burnout

Von Betroffenen lernen!

 Springer Gabler

Herausgeber

Peter Buchenau
The Right Way GmbH
Waldbrunn
Deutschland

Manfred Nelting
Gezeiten Haus GmbH
Bonn
Nordrhein-Westfalen
Deutschland

ISBN 978-3-658-07702-0

ISBN 978-3-658-07703-7 (eBook)

DOI 10.1007/978-3-658-07703-7

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen.

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Springer Gabler

© Springer Fachmedien Wiesbaden 2015

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Coverabbildung: deblik Berlin unter Verwendung von Fotolia.de

Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier

Springer Gabler ist eine Marke von Springer DE. Springer DE ist Teil der Fachverlagsgruppe Springer Science+Business Media
www.springer-gabler.de

Vorwort

Burnout, ein Hilferuf nach Sinn, Halt und innerer Ruhe

Nichts macht mehr Spaß. Man fühlt sich leer und antriebslos, vernachlässigt Freunde und Familie und auch die Arbeit will nicht mehr von der Hand gehen. Das schlechte Gewissen, den eigenen und äußeren Anforderungen nicht mehr gerecht zu werden, wächst in dem Maße, wie das Selbstvertrauen langsam schwindet. Da schmeckt selbst das Glas Rotwein am Abend fad und erfüllt nur noch den Zweck, die kreisenden und nicht aufhören zu wollenden, grüblerischen Gedanken zu ertränken. Die Warnsignale werden lauter: Ängste, Erschöpfung, Lebensmittelallergie, Depression, Derealisation, Tinnitus, Hörsturz, Herz-Kreislauf-Schwäche und Schlafstörungen gehören zu den typischen Folgen.

Diese oder ähnliche Gefühle und Reaktionen sind typische Anzeichen für einen drohenden Burnout, der durch fortwährende Belastung hervorgerufen wird und irgendwann zum Zusammenbruch führt – sozusagen, zu einem Infarkt der Seele, bei dem der Betroffene die Kontrolle über seinen Willen und seinen Körper verlieren kann.

Das Verhalten der Burnout-Betroffenen beeinträchtigt neben der familiären Situation auch die sozialen Beziehungen innerhalb

von Unternehmen und Organisationen und hat deutlich negative Effekte auf die Effizienz der Arbeit. Zunehmende mangelnde Flexibilität, Intoleranz und die Zurückweisung jeglicher Kritik im Endstadium des Burnoutprozesses wirken sich auf die Leistung und insbesondere auf die Zusammenarbeit mit Kollegen, Vorgesetzten und Kunden aus. Damit ist Burnout ein ernst zu nehmendes Problem für Betriebe. Alarmierend ist auch die Entwicklung der psychischen Störungen in den letzten 30 Jahren: Waren es 1978 noch 57 Arbeitsunfähigkeitstage je 100 Pflichtversicherte, sind es 2009 bereits 168. Demnach hat sich der diesbezügliche Krankenstand in den letzten 30 Jahren verdreifacht (Quelle: Gesundheitsreport BKK 2010)!

Wege aus dem Massenphänomen Burnout

Dauerstress und Burnout haben sich in den letzten Jahren zu einem Massenphänomen entwickelt. Die Gründe dafür sind vielfältig und reichen von der Informationsflut über den Wirtschaftswandel mit seinen globalen Einflüssen, über immer kürzere Produktzyklen und komplexer werdende Arbeitsbedingungen bis hin zur ständigen Erreichbarkeit. Ganz nach dem Song von Tim Bendzko: „Muss nur noch kurz die Welt retten, danach flieg ich zu dir. Noch 148 Mails checken...“ Das klingt so herrlich leicht, als gehöre es zum Alltäglichen dieser Welt. Unserer Welt?! Einer Welt, in der zunehmend gefordert wird, dass wir jederzeit offen für Veränderungen sind, moralisch einwandfrei handeln, sozial und technisch anpassungsfähig sind, räumlich flexibel, möglichst bis ins hohe Alter fit bleiben, damit wir lange zum Allgemeinwohl beitragen können, um die Schwächeren zu stützen und um nicht selber unter die Räder zu kommen. Gleichzeitig

sollen wir für Stabilität sorgen, für unsere Kinder, unsere Eltern und für unsere Rente vorsorgen und wenn möglich in Sachwerte, wie Immobilien, investieren. Alles kein Widerspruch in sich, solange wir leistungsfähig sind. Es fragt sich nur, wie lange wir das durchhalten.

Verloren gehen der notwendige Halt, Freunde, vielleicht sogar die Familie, die Erdung und manchmal auch das Know-how in einigen technischen Bereichen. Die daraus resultierende Unruhe und Unsicherheit übersteigt das natürliche Anpassungspotenzial vieler.

Die äußeren Umstände entscheiden jedoch nicht immer darüber, ob sich ein Burnout über Jahre entwickelt. Entscheidend ist in der Regel die innere Eigenreaktion auf die äußeren, stressverursachenden Umstände sowie die individuelle Konstitution der Person. Das Gefühl, den Anforderungen nicht gewachsen zu sein, geht oft einem Burnout voraus. Viele Stressoren sind allgegenwärtig und lassen sich kaum vermeiden. Es geht darum, zu lernen, mit ihnen umzugehen.

Als ich 2004 einem großen deutschen Telekommunikationskonzern mein neues Business Modell zum Thema Krisenmanagement in IT-Projekten vorstellte und dabei die weichen Faktoren Mensch und Gesundheit integrierte, lachte man mich aus. Zitat des Abteilungsleiters: „Herr Buchenau, sollen nun alle meine Projektleiter sich auf die Couch legen und sie massieren diese dann?“ Mittlerweile ist dieser Abteilungsleiter selbst ein Burnout-Betroffener. Drei Jahre lang dauerte sein Kampf gegen völlige Antriebslosigkeit bis er wieder einigermaßen ins Berufsleben integriert werden konnte. Richtig erholen von diesem Syndrom konnte er sich eigentlich nie mehr. Zwar wurde er gemäß Hamburger Modell wieder langsam ins Berufsleben reintegriert, doch nach zwei weiteren Jahren kam der Rückfall. Der Burnout hatte ihn wieder. Für mich als Effektivitätsberater eigentlich verständlich.

Um eine nachhaltige Verbesserung nach einem Zusammenbruch zu realisieren, müssen zwei wesentliche Aktivitäten zwingend unternommen werden. Erstens, dem Betroffenen muss geholfen werden, psychisch sowie physisch. Dazu gibt es viele hervorragende Spezialisten wie Mediziner, Psychologen und andere nach Qualitätsrichtlinien ausgebildete Therapeuten. Sie helfen dem Menschen in erster Linie. Zweitens aber, muss dem ehemaligen Betroffenen nach der Rückkehr ins Unternehmen Hilfe geboten werden. Viele ehemalige Betroffene berichteten mir, dass sie während der Wiedereingliederung gänzlich alleine gelassen wurden. Erschwerend kommt dazu, dass Vorgesetzte und Kollegen mit Rückkehrern kaum bis gar keine Erfahrung haben. Wie denn auch? Es wird von allen Mitarbeitern in einem Unternehmen 110% Leistung gefordert, da kann man sich nicht zusätzlich noch um einen Rückkehrer kümmern. Die Zeit und auch die Kenntnis im Umgang mit Rückkehrern haben die Kollegen einfach nicht.

Ferner kommt hinzu, dass die Prozesse und Abläufe sich in den drei Jahren der Abwesenheit gerade in großen Unternehmen nicht oder kaum verändert haben. Also die Arbeitswelt, die den Mitarbeiter mitunter in einen Burnout geführt hat, ist unverändert. Schlimmer noch, aufgrund der Globalisierung und Technologisierung wurde der Arbeitsplatz noch hektischer und komplexer. Der Rückkehrer ist einfach der modernen Arbeitswelt nicht mehr gewachsen. So wundert es nicht, dass die Rückfallquote beim Burnout-Syndrom bei über 60% liegt. Was bleibt den ehemaligen Betroffenen dann meist übrig? Nicht mehr viel – meist, wie auch im Falle der hier angesprochenen Führungskraft, die Frühverrentung. Nach wie vor, so eine Studie der Bundespsychotherapeutenkammern im Jahr 2012, wurden in Deutschland über 75.000 Menschen aufgrund psychischer Erkrankungen frühverrentet. Ein erschütterndes Bild.

Damit Ihnen, lieber Leser, dies aber nicht widerfährt, haben sich 13 ehemals Betroffene zusammengetan und dieses Buch geschrieben. Diese Autoren wollen Ihnen helfen, indem sie einerseits das Bewusstsein schaffen, wie der Weg aus dem Burnout zu gehen ist, andererseits aber auch verdeutlichen, wer ihnen dabei helfen kann. Übrigens bereits 2005 stellte ich der DAK in Hamburg ein Konzept vor, welche Wege aus einem Burnout führen und wie eine erfolgreiche Eingliederung erfolgen kann. Die enttäuschende Antwort: „Herr Buchenau, für solch neumodisches Zeug haben wir als Krankenkasse keine Zeit.“

Bereits 2012 ist im Biobliothek Verlag das Vorgängerbuch „Burnout 6.0“ erschienen, dessen Bezeichnung für Wege zur psychischen Stabilität im Zeichen des sechsten Kondratieffs steht. Dieser beschreibt das Einbeziehen von Gesundheit als künftigen Erfolgsfaktor der Wirtschaft. Unternehmen aber auch einzelne Menschen, die heute schon in Gesundheit in Form von Prävention investieren, werden langfristig zu den Gewinnern gehören. Gehören Sie auch dazu?

Daher möchte dieses Buch mit all seinen wahren Geschichten und Autoren darauf aufmerksam machen, dass es sinnvoll ist, für die Gesundheit, für Ihre Gesundheit, zu kämpfen. Diese Autoren lassen Sie, verehrte Leserinnen und Leser, an ihren wahren Geschichten teilhaben, die zum Teil sehr schmerzhaft und schockierend sind. Aber egal wie schmerzhaft und schwer der Weg war, alle Autoren haben den richtigen Weg gefunden. Heute stehen sie wieder im Leben und nehmen daran teil.

Nicht für jeden Betroffenen ist jeder Weg richtig. Dieser muss individuell sein, angepasst an die Stärken des Betroffenen. Wir haben Ihnen als zusätzlichen Service im Anhang Ansprechpartner zusammengestellt, die Sie bei Bedarf gerne jederzeit kontaktieren können.

Lassen Sie sich inspirieren und fangen Sie an, Ihren Weg zu gehen! Nicht morgen, sondern heute.

Für Ihren Weg wünsche ich Ihnen alles Gute.



Ihr Peter Buchenau
Waldbrunn, im Januar 2015

Inhalt

- 1** **Eine Pflegedienstleitung mit Burnout.** 1
Rosemarie Bleil
- 2** **Ein Jahr Burnout muss reichen.** 23
Petra Drasl
- 3** **Ich konnte einfach nicht mehr.** 59
Sylvia Berg
- 4** **Ein langer Weg zurück ins Leben.** 75
Christin Jönsson
- 5** **Zweimal Burnout und zurück.** 99
Silke Krause
- 6** **Neue Ziele nach dem Burnout.** 135
Eberhard Küpfer
- 7** **Nicht nur Promis haben Burnout.** 151
Emina Mazak
- 8** **Gefangen im goldenen Käfig.** 179
Annette Westphalen-Ollech

9	Und plötzlich geht nichts mehr!	201
	André M. Richter	
10	Die Wende in meinem Leben	217
	Markus Sanger	
11	Burnout – eine zweiseitige Grenzerfahrung meines Lebens	233
	Stephan Stavridis	
12	Sei stark, sei perfekt!	247
	Sabine Widi-Tessler	
13	Erkenne die Zeichen!	285
	Alain Wolff	
14	Burnout aus artzlich-psychosomatischer Sicht	299
	Manfred Nelting	
15	Expertenverzeichnis	315

1

Eine Pflegedienstleitung mit Burnout

Rosemarie Bleil



Der Baum – ich stehe auf einem Bein, um sieben Uhr früh im Gymnastiksaal in Scheidegg und lerne die entspannende Haltung eines Baumes kennen. Ich denke noch gerade: „Was soll das?“, doch es ist gar nicht so einfach, einen Baum darzustellen: mit einem Bein am Boden, das andere Bein im Winkel zum Knie angelehnt, mit den Händen in Gebetshaltung in den Himmel gestreckt. Es soll mich verbinden und erden, ich soll mit den Beinen spüren, dass ich fest mit der Erde am Boden verbunden bin, aber auch mit dem Universum. Gleichzeitig soll ich dem Neuen offen sein. Wie unser Leben geerdet, ein fester Halt im Leben. Zu wissen, wohin ich gehöre und ob jemand da ist, wenn ich jemanden brauche. Offen sein für Neues, Abenteuerliches, mehr erfahren von der Welt, neugierig sein auf ein buntes Leben. War mein Leben bunt? Ich arbeitete mit Klangschalen, die Entspannungstechnik nach Peter Hess per Exzellenz, sogar in der Einrichtung habe ich sie einführen lassen. Viele Mitarbeiter im Haus aus allen Bereichen haben die entspannende Wirkung der Klangschalen erfahren dürfen. Auch die Bewohner nehmen es sehr gut an. Ich meine immer: Kommunikation ohne viele Worte zu machen, ist mitunter besser. Es wird sowieso viel zu viel geredet und es ist dann immer so laut.

In Kontakt mit diesem Medium bin ich bei einem Workshop für Mobiles Snoezelen gekommen. Die hatten Klangschalen und ich habe nie gedacht, dass dieses Medium etwas für mich ist. Doch es ist etwas für mich. Kennzahlen und schriftliche Nachweise belegen, dass dieses tolle Instrument sogar Medikamente in der Pflege reduzieren kann. – Projektgruppe, Anschlagetechniken erarbeiten, Konzept von einem Arzt absegnen lassen und weitergeben für andere. Aber wann nehme *ich* mir diese tolle Auszeit? Ich habe sie kennengelernt, nebenbei noch die Ausbildung zur Klangpädagogin mit Familienaufstellung, Lebens- und Lernberatung, alles gelernt, aber für andere.

Mein Alltag seit vielen Jahren: fünf Uhr aufstehen, waschen, anziehen, noch etwas im Haushalt rumkratzen und dann ab zur

Arbeit. Arbeitsbeginn ist acht Uhr, aber ich bin lieber um sechs Uhr bei der Arbeit, da kann ich noch ganz viele E-Mails bearbeiten, Bürokräm erledigen, Briefe und Anträge ausfüllen, ohne gestört zu werden. Ich komme an bei der Arbeit, sehe meinen Schreibtisch und stöhne: schon wieder so ein riesiger Stapel an Papier, Prospekten, Anträgen. Ich mache mir einen Kaffee, habe mir eine Brezel dazu geholt und während ich meinen Kaffee schlürfe, schalte ich meinen PC ein. 96 E-Mails in zwei Tagen. Wer kann denn nur so viel schreiben. Wo fange ich an?

Es klopf. Der Nachtdienst will mir guten Morgen sagen, die Augen etwas gerötet. Ich frage, was los ist. Mit leichtem Stöhnen kommt dann das Leid: „Ich kann nicht mehr, es war eine so schlimme Nacht und überhaupt, in meiner Familie stimmt es vorn und hinten nicht mehr, das Geld ist knapp, ich fühle mich schlapp und müde und weiß nicht mehr, was ich machen soll.“ Gerade kommt mir der Gedanke: „Das kenn ich doch, geht es mir selbst nicht auch so?“ Ich tröste: „Wo kann ich dich denn unterstützen? Sollen wir die Arbeit verkürzen, dich in einen anderen Bereich versetzen, Antrag auf frühzeitige Rente?“ Sie ist ja doch schon 59 und seit über 30 Jahren in der Pflege als Nachtdienst, wie viele Jahre kann sie überhaupt noch arbeiten? Ich hole mir einen Antrag aus dem Internet für die Mitarbeiterin zur Feststellung für Behinderung, damit sie Prozente bekommen kann, und eventuell ohne viele Abzüge früher in Rente gehen kann.

Ich helfe, wo ich kann, habe ein Einsehen, wenn Mitarbeiter nicht mehr können, organisiere die Pflege so, dass wirklich jeder Mitarbeiter nicht ausgelaugt und überfordert ist. Wenn es aber in der Familie, im sozialen Umfeld und bei jemandem persönliche Probleme gibt, wird es insgesamt doch wieder zu viel. Und schon habe ich mich wieder erkannt. Warum kann ich anderen immer helfen, nur mir nicht? Immer ein gutes, tröstendes Wort auf der Lippe, in den Arm nehmen und begleiten wenn möglich, zum Kaffee einladen und zuhören. Zuhören ist immer gut. Ausreden lassen, Probleme loswerden und einmal ausgesprochen zu haben,

das alleine tut schon gut. Ich habe immer ein offenes Ohr für Probleme anderer, ob es Mitarbeiter, Angehörige oder die Senioren sind. Immer gute Laune verbreiten, schauen, dass es den Mitarbeitern gut geht, dann wird die Pflege auch gut sein. Mein Ziel ist es, eine gute, um Harmonie bemühte Pflegedienstleitung zu sein, die es allen und jedem recht macht. Ist das ein zu hoher Anspruch? Es geht doch. Seit ich im Haus bin, haben sich die Zahlen der Einnahmen um einiges erhöht, es macht Spaß, kreative und innovative Projekte in die Pflege einzuführen, die Pflege der Bewohner auf das Optimale zu trimmen. Immer perfekt. Ohne Einsicht, dass man sich dabei auch verzetteln kann. Einen guten Ruf der Einrichtung schaffen, offen sein für Neues und Austausch mit Kollegen, voneinander lernen, das ist und war immer meine Devise.

Der Baum. Es tut gut, bei leiser Meditationsmusik zu stehen, zu spüren, dass nach mehreren Übungen der Stand der Yoga-sequenz immer sicherer und fester wird. Tiefe Atmung und Entspannung tritt ein, ich fühle die Erde unter meinem Fuß und spüre die Weite des Universums. Oh je, fange ich an, esoterisch zu werden? Ich als absoluter Kopfmensch? Aber die Klangschalen werden auch immer wieder als esoterisch abgestempelt, sind sie aber nicht. Wie konnte es nur soweit kommen?

Frühstück in der Gruppe in Scheidegg, 80 Patienten, alle mit der Diagnose Burnout – erschöpft, ausgelaugt, ausgebrannt, kein Feuer mehr, das brennt. Sogar berühmte Sportler sind in dem Rehabilitationshaus in Scheidegg. Sechs Wochen eingewiesen vom Arzt, es eilte, der Körper hatte gestreikt, es ging gar nichts mehr.

Dann ich: Weinkrämpfe während der Teambesprechungen, Schlaflosigkeit, viel zu viel denken, Unruhe, zitternde Beine, Bluthochdruck 240 zu 140 nach vielen Messungen. Ich will keine Medikamente und ich gehe auch nicht zum Arzt. Das vergeht schon wieder, ich bin einfach im Moment viel zu schlecht drauf.

Wie konnte es nur soweit kommen?

Gemeinsames Frühstück, Gespräche in entspannter Atmosphäre, konzentrieren auf das Essen, eine schöne Aussicht und ein strukturiertes Programm für den Tag – wann hatte ich das alles zum letzten Mal? Ich kann mich gar nicht erinnern.

Zu Hause frühstücke ich alleine gar nicht, nur bei der Arbeit trinke ich meinen Kaffee. Die Kollegin kommt ja auch schon um sieben statt um acht Uhr, kleine Gespräche, ich kann schon ganz viele von mir als wichtig erachtete Dinge abarbeiten und habe dann viel mehr Zeit für die Bewohner und ihre Anliegen und für die Mitarbeiter. Schulung steht auch an, das vierte Softwareprogramm in sechs Jahren, es muss sein, wir wollen ja das beste Haus sein und gute Zahlen schreiben.

In Scheidegg habe ich eine ganze Stunde Zeit zum Frühstück. Ist das ein Luxus. Zeit ist Geld, keine Hektik, keine Unterbrechung, wir sitzen zu viert am Tisch. Jeder erzählt von seinem Leid und seiner Umgebung. Viele Patienten mit Schicksalen, die keiner versteht. Sich auch in Großfamilien einsam fühlen, misshandelt vom Ehemann. Oh je, ich habe ein schlechtes Gewissen, ich habe ja nur zu viel gearbeitet, ich dürfte eigentlich gar nicht hier sein, es kostet so viel – Reha, und das noch 6 Wochen. Was wird anschließend sein? Was werden meine Kollegen von mir denken? Sie macht sich jetzt ein schönes Leben auf Kosten von uns allen. Wie oft musste ich Mitarbeitergespräche führen, wenn jemand zum fünften Mal im Jahr krank gewesen war... und jetzt soll ich krank sein? Das kann doch gar nicht sein. Ich fühle mich jetzt im Moment nicht krank, im Gegenteil, ich könnte Bäume ausreißen, ausgeschlafen, gut gelaunt, tolle Gespräche, viele nette und nicht so nette Leute.

Bevor die ganzen Therapien beginnen, eine Einstimmung in den Tag. Der Chefarzt bittet alle Patienten zur Einstimmung ins Foyer, wir sitzen alle zusammen und freuen uns, es ist immer lustig mit ihm. Er hat immer einen lockeren Spruch drauf, erzählt lustige Geschichten, es wird verabschiedet, einige tragen sogar kleine Sketche, Gedichte, Lieder vor und sind unwahrscheinlich

kreativ – und schon habe ich für mich eine Idee zur Verabschiedung. Dann erzählt der Chefarzt von den Veränderungen in den Therapien und wünscht uns allen einen super Tag. Erinnert mich das nicht an amerikanische Mitarbeiterführung? Wir sind alle gut, wir verkaufen heute das Doppelte, irgendwo hatte ich das mal im Fernsehen gesehen oder auch gelesen, keine Ahnung. Und schon bin ich mit den Gedanken wieder bei der Arbeit. Hätte ich das auch für unsere Mitarbeiter machen können? Zuständig für über 70 Mitarbeiter verschiedenster Nationen und Mentalität, Alter und Einstellungen zum Beruf. Frustrierte und ausgelaugte Mitarbeiter, hoch motivierte, kreative Mitarbeiter, ständige Nörgler und Unzufriedene bis Boshafte und dann wieder immer lächelnde und gut gelaunte Mitarbeiter, es war alles dabei. Genau wie die Patienten, die jetzt im Foyer sitzen und den Worten des Chefarztes lauschen. Einige Patienten haben überhaupt kein Verständnis für den Käse, den der Arzt da täglich fabriziert. Wir sind hier, weil wir krank sind, da haben wir nichts zu lachen. Auch an unserem Esstisch, es ist schon fast peinlich, wenn wir uns gut unterhalten und lachen. Einige sehen uns von der Seite recht schräg an, was soll denen da fehlen, die lachen ja nur.

Zwei Tage wollte ich probieren, nicht viel zu sprechen in der Klinik, eine halbe Stunde lang hatte ich es geschafft. Öfter ins Zimmer zu gehen und nicht zu viel Kommunikation zwischen Patienten wäre mir jetzt ganz recht, aber ich habe ja meine Klangschalen dabei, die will ich doch allen zeigen, meine tolle Arbeit, die auch die Pflege in der Einrichtung total verändert hat. Klangschalen sind ein tolles Medium, um zur Entspannung und zur Ruhe zu kommen. Ich zeige sie stolz herum und mache kostenlos und unverbindlich für Patienten Klangmassagen, zeige in einem Workshop den Therapeuten die Arbeit.

Und da ist es wieder, mein Durcheinander, entweder im Berufsleben oder die Erfahrungen in der Klinik – bunt gemischt, nicht festgelegt, überall ein wenig, aber ja nicht zu intensiv. Oberflächlich, obwohl ein perfektes Ergebnis immer Vorrang hat.

Ein guter Freund hatte mal mir direkt ins Gesicht gesagt, in dem Moment, als ich mich entschieden hatte, Pflegedienstleitung zu werden, war mein Burnout schon vorprogrammiert. Jetzt im Nachhinein denke ich, dass es eigentlich schon vorprogrammiert war, als ich mich zur Pflege entschieden hatte. Meine Defizite und meine von mir selbst eingeredete komplizierte Kindheit als schwarzes Schaf der Familie zu projizieren auf Menschen, die noch hilfloser sind als ich selbst. Ablenken von meinen Sehnsüchten nach Geborgenheit, Vertrauen und Zuversicht und es den Menschen schenken, die ausgeliefert sind und sich selber nicht mehr schützen können.

Ich beschloss, in die Pflege zu gehen, wegen der Kinder, weil sie klein waren und wir ein Haus bauten. So wollte ich nachts arbeiten, um mich tagsüber meinen Hausfrauen- und Erziehungsaufgaben zu stellen. Es war eine totale Überforderung, ich war 17 und wurde schwanger. Und 19, als wir begannen, ein Haus zu bauen. Ich hatte keinen Spaß daran, Hausfrau und Mutter zu sein, auch wenn es hart klingt, ich liebte meine Kinder, aber ich war überfordert. Alles war ein lästiges Muss, meine Freundinnen gingen aus und hatten ihren Spaß, ich saß zu Hause.

So fing ich in der Pflege im Nachtdienst an: am Abend ging ich zur Arbeit, die Kinder waren versorgt – eine gute Kombination, da immer jemand für die Kinder da war. In dieser Zeit hatte ein Nachtdienst ganz schön zu tun. In der zweiten Nacht war ich bereits alleine mit über 100 Bewohnern, von Pflege überhaupt keine Ahnung, keinen Helferkurs absolviert, nichts. Ich versuchte es und sagte mir selbst: ich schaffe es schon, bin ja stark und habe mich noch überall so mehr oder weniger gut durchgebissen. Die zweite Nacht alleine und bereits ein Sterbefall. Der Bewohner stand mit seinem Flügelhemd, abgemagert durch den Sterbeprozess, wie der Tod selbst in der Tür und hatte mich um etwas zu trinken gebeten. Ich war erschrocken und unsicher. Aber trotzdem, intuitiv hatte ich ihn zurückgebracht in sein Bett, ihm zu trinken gegeben, ihn an der Hand genommen und gestreichelt.

Er war sichtlich erleichtert, das leicht verzerrte Gesicht entspannte sich. Er hatte mich noch angelächelt und gemeint, ich sei gut zu ihm. Und da war es, das erste Mal, das Gefühl, gebraucht zu werden und wertvoll zu sein. Zu spüren, da gibt es jemanden, der noch viel einsamer ist als ich, der dankbar ist für mein Dasein, ohne jegliche Verpflichtung. Ich war die zweite Nacht im Nachtdienst ohne jegliche Ausbildung bei einem fremden Mann, den ich vorher noch nie gesehen hatte und hatte Sterbebegleitung intuitiv richtig gemacht.

Die Bewohner freuten sich, wenn ich Dienst hatte, denn ich war fröhlich, hatte immer einen lustigen Spruch drauf und ein Lächeln, das ansteckte. Ich bekam ein Gefühl des Wohlseins, des Erwünschtseins, des Gebrauchtwerdens. Ich sah viele dankende Augen, die mir eine Art Selbstbestätigung gaben. Damals hatte ich noch nicht verstanden, warum ich das alles so aufsaugte wie ein Schwamm, mich auf die Arbeit freute, auch wenn es manchmal sehr anstrengend war, die Nacht über zu arbeiten, Geschichten zu erzählen, vorzulesen, zu trösten und zuzuhören.

Tagsüber kurz schlafen und dann den Kindern mit den Hausaufgaben helfen, mit ihnen spielen, Garten und Haushalt machen... und abends wieder zur Arbeit. Wenig reden mit dem eigenen Mann, sich nicht anvertrauen, denn ich habe ja meine eigene Welt in der Arbeit, wo ich dringend gebraucht werde. So eine kleine Mutter Theresa im Altenheim. Hab kleine Feste organisiert, Kinoabende und Geschichtenabende, an denen die Bewohner Freude hatten. Im Hintergrund aber doch ein schlechtes Gewissen: Warum konnte ich das alles nicht in der Ehe und den Kindern gegenüber empfinden? Was mache ich denn falsch? Es muss doch einen Schalter geben, den ich ein- und ausschalten kann, immer wenn ich es brauche.

Immer mehr Abstand in der Ehe, komplizierte Situationen mit dem Partner und dem privaten Umfeld. Ich merkte auch, dass sich mein Mann veränderte, aber ich wollte es nicht wahr haben. Ich hätte Stärke und eine feste Schulter gebraucht, der

mich als schutzloses armes Häuflein Elend in den Arm nimmt, denn es versteht mich ja keiner. Es war niemand da, dachte ich, aber ich hatte es ja selber gar nicht zugelassen, jemanden zu haben, der da sein könnte. Lieber schlucken, den Schmerz ertragen. Wobei ich oft gar nicht wusste, warum ich denn einen Schmerz hatte. War es Selbstmitleid oder was war es?

Ich wurde immer verschlossener und fühlte das Unbehagen in der Familie und in der Ehe. Darauf folgte seelischer Rückzug und Aufopferung in der Arbeit, bis es soweit war: der große Krach, weg aus der Ehe. Nicht verstanden zu werden, keinen zu haben, der mich hört. Alleine gelassen. Eben ein armseliges Häufchen Elend, was sich damit wieder bestätigt hatte. Du kannst nichts, bist nichts und du wirst es zu nichts bringen.

Alleine gelassen von allen, die mir nahe standen. Die sahen nur die eine Seite: den armen Ehemann und die armen Kinder, verlassen, mit einem riesen Berg an Unruhe. Ich hatte ja alles provoziert, hatte mir keine Mühe gegeben, war selber nicht in der Lage, die Situation zu beherrschen und zu ändern.

Neuanfang, langsam nach oben krabbelnd, neue Wohnung, neue Arbeit, neues Umfeld, neue Chance. Meine Kinder kamen zu mir, Gott sei Dank! Obwohl sie die ganze Situation und die ganzen Jahre eine unzufriedene Mutter ertragen mussten, wollten sie zu mir.

Ich konnte also doch ein wenig bewegen. Durch die neue Arbeitsstelle war ich wieder motiviert und hatte das Gefühl, gebraucht zu werden. Durch meine Art, meine Freundlichkeit und Fröhlichkeit war ich willkommen bei Kollegen und Bewohnern, ich entschloss mich, es mir selbst zu beweisen. Ganz nach dem Motto: jetzt erst recht. Wild entschlossen, die Schulbank nochmals zu drücken und das Examen als Altenpflegerin zu machen, begann ich, neben Beruf, Kindererziehung und Ausbildung auch noch einen Partner zu suchen. Ich kann doch nicht alleine sein. Ich fühlte mich so stark, dass ich wieder liebende Ehefrau und Mutter sein wollte. Und nebenbei meine Ausbildung schaffen.

Ich schaffte es auch und wurde ganz schnell zur Stationsleitung benannt, denn mein Organisationstalent hatte ich ja von Müttern geerbt. Ich konnte gut organisieren, egal was gebraucht wurde, auch wenn es manchmal sehr schwierig war. Die dann lobenden Worte saugte ich ebenso wie ein Schwamm auf, wie das Gefühl, gebraucht zu werden von den hilflosen, oft alleingelassenen Senioren, die traurig ins Altenheim einziehen, obwohl sie eigentlich gar nicht dort sein wollen.

Ein neuer Partner, gute Arbeit, die Kinder bei mir, alles war rosig, für eine gewisse Zeit jedenfalls. Ich schluckte immer viel, egal, in welchen Situationen. Ob es im Berufsleben war oder im privaten Bereich, ich war immer gut drauf, lächelnd nach außen, innerlich eher weinend. Ich hatte mich auch niemandem anvertraut, hatte keine guten Freundin, der ich alles erzählen konnte. Es waren natürlich Freundinnen da, aber ich habe ja zu einer richtigen Freundschaft nichts dazu gegeben, ich habe es einfach nicht zugelassen. Ich bin eigentlich eine richtige Einzelkämpferin, die alles alleine machen möchte. Bei der alles perfekt sein muss und die unwahrscheinlich harmoniesüchtig ist, egal ob im privaten oder dienstlichen Bereich.

Therapiestunde in Scheidegg, ich hatte Angst. Welchen Therapeuten bekomme ich und wie wird er sein?

Die Tür geht auf, oh je, dachte ich, den hast du doch schon gesehen und hast für dich gedacht, welch ein armer Patient. Riesengroß und sehr dünn. Ich dachte, jemand mit Magersucht. Kann ich mich da wirklich anvertrauen? Wir begrüßen uns und ... ich muss nichts von mir erzählen, der Therapeut erzählt von sich. Wunderbare Sachen, wo er schon überall war, was er erlebt hat, wie es ihm schlecht ging und dann wieder ganz gut. Ich hörte aufmerksam zu und merkte, wie mich seine Worte faszinierten. Ein ganz normaler Mensch mit all den Höhen und Tiefen, wie ich auch. Ich bekam Vertrauen zu ihm und fing etwas an zu reden. Leider war die Stunde aus. Schade, jetzt wollte ich eigentlich etwas erzählen. Aber ich habe ja zwei Mal die Woche Therapie,

wir werden noch viele Möglichkeiten haben. Ich will mir helfen lassen, aus meinen Karussell herauszukommen. Meinem Kreisverkehr mit vielen, vielen Ausfahrten, nur finde ich nicht die richtige Ausfahrt. Anschließend gleich drei Stunden Tanztherapie. Ich bewege mich sehr gerne, aber Tanztherapie? Ich konnte mir überhaupt nichts darunter vorstellen. Na ja, da muss ich durch. Ich kam als zweite in den riesigen Saal, an die 30 Leute kamen nach. Der Therapeut erzählte, dass jetzt getanzt wird und jeder seine Gefühle in die Bewegung einbringen kann. Hä? Ich hatte keine Ahnung, was er von mir wollte. Doch ich fing an, mich nach der Musik zu bewegen. Aber eher zurückgezogen in der letzten Ecke war mein hauptsächlich Standort, ja nicht zu weit rein und unter die Leute. Es gab verrückte Tänzer, sanfte und weinende Tänzer und mich, die nicht so recht wusste, was man hier sollte.

Wie wird es bei der Arbeit sein? Ob die Klangschalenanwendungen abgeschafft werden? Ob ich je wieder zurück darf? Als Pflegedienstleitung? Der Therapeut kommt zu mir: „Na, wo sind wir denn mit den Gedanken? Jetzt wird mal nicht gedacht, sondern nur der Musik gelauscht und bewegt. Tanzen kannst du ja, das sieht man.“ Erwischt, mein Kopfkino war wieder voll im Gang. Ich hatte es dann versucht, nur an die Musik und die Bewegung zu denken. Je länger ich tanzte, umso mehr gefiel es mir. Es kamen Oldies, Musik aus meiner Zeit. Ich erinnerte mich sofort an schöne Gegebenheiten bei bestimmter Musik. Ich schloss die Augen, so sah ich die anderen Menschen nicht und war für eine Zeit ganz für mich alleine und hatte mich trotzdem sehr wohl gefühlt. Eingehüllt in Musik und Bewegung, das machte mir richtig Spaß.

Danach sofort in mein Zimmer, ins Internet, denn ohne Internet geht gar nichts in der Klinik. Pustekuchen, keine Verbindung, Internetanschluss nur im Foyer und nur zu bestimmten Zeiten. Auch die Handyverbindung funktionierte nicht. Das muss so sein, die machen das extra, damit man abgeschirmt ist

von seiner Umwelt und mal zur Ruhe kommt. Ohne zu wissen, was los ist, soll ich zur Ruhe kommen? Geht ja gar nicht. Aber ich habe rausbekommen, was ich wollte. Einfach eine Therapeutin angesprochen und gefragt, welchen Hintergrund die Tanztherapie und die Musik und Bewegung haben soll. Es wurde mir eingehend erklärt. Wäre das auch was für die Pflege? Warum konnte ich nicht aufhören, immer an die Arbeit zu denken? Sofort war ich mit meinen Gedanken wieder bei der Arbeit. Es machte mich traurig, wenn ich daran dachte, dass es nicht mehr so laufen würde, wie ich es mir vorstellte.

Aber ich merkte, dass ich immer lockerer wurde, nicht mehr so oft weinte und zitterte. Meine Schlafstörungen wollte der Therapeut extra angehen. In der nächsten Therapiestunde. Irgendwie freute ich mich darauf, hatte aber auch ein Stück Angst. Gruppengespräche zwei Mal in der Woche, jeder durfte darüber reden, wie es ihm ging. Wenn jemand wollte, durfte er ein Problem aus seinem Leben ansprechen und es wurde gemeinsam behandelt. Ich meldete mich nicht, gar nie. Ich wollte nicht meine Schwächen zeigen. Nach außen hin bin ich doch die Starke, Lustige und für jeden Blödsinn zu haben. Doch beim zweiten Mal Gruppentreffen hatte sich niemand gemeldet. Und ich dachte an mein ewiges Ja-sagen. Ich kann sehr schlecht Nein sagen, ich will immer Harmonie und es jedem recht machen. So wurde mein Thema zum Thema. Dann in Zweiergruppen aufgestellt – eine Gruppe sagte immer Ja und die andere Nein. Ich sagte zwar sehr oft Nein, aber immer mit einem Lächeln, scheu und nicht ernst gemeint, und mit ungueter Augenmimik. Der gegenüber merkte sofort, dass ich ein Weichei war. Dass ich zwar Nein sage, aber Ja denke. Sehr schnell hatte der Therapeut dieses Manko auch bei mir bemerkt. Warum sage ich immer Ja? Ich denke immer, die Leute mögen mich nicht mehr, wenn ich absage, verneine und nicht das tue, was sie von mir wollen. Ist es denn so schlecht, auch mal Nein zu sagen? Wie viele Bücher habe ich darüber schon gelesen? Sag nicht Ja wenn du Nein meinst – dieser Satz ist mir am meis-

ten hängengeblieben. Ich bin oft sehr spontan, sage sehr schnell zu und erst hinterher merke ich, dass ich es nur mit einem riesen Aufwand leisten kann. Warum tue ich mir das an? Diese dumme Jasagerei hat mich auch schon einiges an Geld gekostet. Leuten Geld geliehen, obwohl ich wusste, dass ich es niemals wieder zurückbekomme. Obwohl, was soll ich mit Geld, hab noch nie damit umgehen können. Für jeden Käse Geld ausgegeben, auch für die Arbeit, wenn ich wieder unbedingt beweisen wollte, was für gute Projekte wir auf die Beine stellen.

Ich habe aber in der Gruppensitzung bemerkt, es geht mir nicht alleine so. Es sind noch zwei bis drei Personen dabei, die können es genau so wenig. Warum sind sie in der Klinik? Wegen Burnout und Depressionen. Aha, dachte ich – ist also dieses ewige Harmonie suchen ein Vorbote von Burnout? Aber warum ist man so harmoniesüchtig?

Muss denn immer Friede, Freude Eierkuchen sein? Beim Einzelgespräch in der nächsten Sitzung habe ich es erfahren. Anscheinend war mein Gefühl so ausgerichtet, dass mich niemand mag, weil ich mich selbst nicht angenommen hatte. Bei diesen Einzelgesprächen lernte ich dann nach und nach, die Dinge, die ich mir so einredete, von verschiedenen Seiten zu betrachten. So schlüpfte ich auch in andere Rollen, war mal mein ehemaliger Chef, mal meine Mutter, mal meine Geschwister oder mein Partner. Aus deren Sicht, muss ich ehrlich zugeben, war ich ein ganz schönes Früchtchen. Ich hatte auch wirklich nichts ausgelassen. Aber eigentlich nie zum Vorteil für mich als Person, sondern eher für die Allgemeinheit und die Personen, die mir im Beruf anvertraut waren.

In meinem Zimmer flossen dann wieder Tränen, warum bin ich nur so ein schlechter Mensch? Zweifel und Kummer waren wieder aufgekommen, die Ansicht, es sind immer nur die anderen schuld. Wie sagte der Therapeut? Es hat alles seinen Sinn und seine Berechtigung und Funktion. Wie war es mit der Pyramide von Maslow? Die Grundbedürfnisse, die physiologischen, kör-

perlichen Bedürfnisse nach Atem, Essen, Schlaf waren ja bereits voll ausgeschöpft. Na ja, das Schlafen war noch ein Handicap. Dann die zweite Stufe, die körperliche Sicherheit und die Versorgungssicherheit, auch da wackelte es ja schon. Ich wusste ja nie, wie es beruflich weiter gehen würde. Dass ich in meinen alten Beruf zurückkonnte, war eine Illusion. Was dann? In die Pflege zurück konnte ich allein deshalb nicht, weil ich einen Bandscheibenvorfall hatte. Aber in der Pflege gibt es immer Arbeit, vielleicht könnte ich auch Kurse mit meinen Klangschalen machen und damit gut Geld verdienen.

Es musste weitergehen, notfalls ginge ich ins Ausland, um sozial zu helfen. Bei der Caritas hatte ich zwar schon mal angefragt, wie es ist mit Auslandshilfsaktionen aussieht, bei denen ich mich als Person aktiv einbringen könnte. Aber was kam als Antwort? „Nein, liebe Frau, sie sind eindeutig zu alt.“ Das konnte doch gar nicht sein, ich wollte ehrenamtlich für Unterkunft und Essen helfen und durfte es nicht? Nicht einmal diese Hilfe könnte ich also leisten. Was war das für eine bittere Welt, wo man ab 50 zu nichts mehr zu gebrauchen ist?

Mensch, ich hatte mir selbst eine Ohrfeige verpasst, warum bin ich auch immer so negativ? Es wird alles kommen, wie es kommen muss. Eigentlich will ich ja gar nicht mehr in den alten Job, er war es doch, der mich zu einem sehr großen Anteil in diese Situation gebracht hatte – und einige sehr „nette“ Kollegen, die es sehr gut mit mir meinten. Die hatten mir so kleine Stiche in den Rücken verpasst und machten mich hinterrücks schlecht.

In meiner Ausbildung zur Klangpädagogin beim Peter Hess Institut hatte ich ganz viele psychologische Kurse, an denen ich zwar teilgenommen und diese miterlebt hatte, aber die ich dann ganz schnell wieder ad acta legte. Auch, wenn ich total fasziniert war, wie die Ergebnisse von allen Seminarteilnehmern der Wahrheit entsprachen. Wie war nun mein Fluss des Lebens? Ich nahm mir eine Schnur und legte sie auf den Boden. Ich sollte von Geburt an die Höhen und Tiefen und Erlebnisse, die mich geprägt

hatten in meinem Leben, mit dem Seil aufzeigen. Das Seil hatte ganz schön Kurven drin. Bei jeder Kurve, die besonders doll nach unten ausschlug, stellte ich mir eine schöne Klangschale auf, die mich dabei unterstützte. Als ich meine Kurven nochmals ansah, merkte ich, nach jeder Kurve kam wieder eine Höhe. Und was hatte ich noch Tolles gelernt? Das, was dir fehlt, wie Glück, Kraft, Energie, dafür nimm dir eine Klangschale, die das alles symbolhaft darstellt und schlage sie dir sanft an. Mensch, ich hatte so viel Werkzeug im Koffer und habe nie dran gedacht, dieses Werkzeug für mich selbst zu benutzen. Dieses Werkzeug wurde durch die ganzen Therapien wiederholt, es gab immer mehr Aha-Effekte. Das kannte ich doch schon, hatte es auch schon bei anderen umgesetzt. Meine Laune und meine Stimmung wurden immer besser. Immer weniger grübeln. Das Loslassen von Ängsten und Sorgen, von existenziellen Sorgen für die Zukunft, fiel leichter. „Es wird für dich gesorgt und es wird immer jemand da sein für dich“, so hatte ich es gelernt, gehört, besprochen und wahrgenommen.

In der Klinik hatte ich zusätzlich Werkzeug bekommen. Darauf geachtet, nicht auf meine negativen Eigenschaften und meine Defizite zu schauen, die einfach dazu gehören, zu jedem Menschen, sonst wären wir ja Übermenschen. Ich habe meine Ressourcen und meine positive Seite näher betrachtet und war selbst erstaunt. Rückblickend betrachtet, habe ich vieles positiv verändert, auch im Beruf. Ich habe zum Beispiel begonnen, wieder zu malen. Wie viele tolle Bilder hatte ich früher gemalt, Speckstein geformt, ich bin wieder richtig kreativ geworden. Ich hatte mir auch einige Vorträge angehört. Von Gerald Hüther und Manfred Spitzer und von Steve de Shazer, die ich ja in meiner Ausbildung zur Klangpädagogin schon alle kennen lernen durfte. Ich holte meine innere Schatzkiste wieder raus, erinnerte mich an diese tolle Ausbildung, an Peter Hess, der mit seinen warmen Worten immer wieder gesagt hatte: „Weniger ist mehr, wertschätzend, sanft für Körper, Geist und Seele.“ Ich erinnerte mich auch an

Jessica, bei der ich sehr viele wertvolle Seminare besucht hatte und deren Anregungen ich in der Arbeit mit den Klangschalen in der Pflege positiv umgesetzt hatte.

Auch war ich so begeistert von dem Buch von Milton Erickson, die Innere Macht der Bilder. Was macht Meditation? Ich kann nicht Meditieren, weder nach Jacobsen noch sonst einer Art, dafür bin ich viel zu unruhig, aber bei den Klangschalen braucht man nichts zu tun außer sich hinzulegen, zu spüren und zu hören. Das tut so gut, nichts tun zu müssen, sich nur hinzulegen und die sanften Schwingungen der Klangschale zu spüren und zugleich eine tolle Massage zu bekommen. Nur den beruhigenden Obertönen der Klangschale zu lauschen. Darum wirken sie auch so gut in der Pflege. Es haben nicht nur die Bewohner in der Anwendung etwas davon, sondern auch die Mitarbeiter: sie hören ebenfalls den Klang. Erst viel später habe ich die Meditationsstudie von Sara Lazar gesehen, „Heilung des Inneren Arztes“. Ein Film, der im Fernsehen gezeigt wurde, und besagt, dass diese graue Substanz im Gehirn, die zuständig ist für Stress, Lernen und Überforderung durch regelmäßige Meditation total regeneriert wird – und das nachweislich.

Immer mehr eingearbeitet und meine Situation von außen betrachtet, habe ich begriffen, dass dieses Selbstmitleid, das Gefühl, nichts zu sein, nur von mir selbst ausging. Ich ließ es ja nicht zu, dass sich wirkliche Freundschaften entwickeln konnten. Denn sich zu öffnen und auch einmal eine negative Kritik zu erhalten, das wollte ich nicht. Dieses ständig harmoniesüchtige Verhalten, das mich oft in sehr große Schwierigkeiten gebracht hatte, musste ich mir das wirklich in Zukunft wieder antun?

Der Therapeut meinte, es gehört zu mir wie der Atem, ich soll es auch gar nicht abstellen. Einfach lernen, damit umzugehen, aber doch immer darauf achten, dass es einige Grenzen einhält. Es soll mich nicht auslaugen, bis ich nicht mehr kann. Wenn ich lerne, meinen Körper und meinen Geist in die richtige Bahn zu bringen, kann es auch sehr fruchtbar sein.

Es ist fruchtbar, ich bin keine Pflegedienstleitung mehr, auch wenn sie mir viel Schlechtes nachreden, es ist mir egal geworden. Ich weiß, dass ich für die Mitarbeiter und für die Bewohner sehr viel positiv bewegt habe, mich nie selbst bereichert habe, sondern immer alles gegeben und mich eingebracht habe für gute Pflege. Ich will noch sehr viel mehr Positives in der Pflege bewegen. Ich habe gelernt, durch meinen Burnout, dass alles ein Teil meiner ist, den ich auch brauche. Ich brauche die Tiefs, damit ich auch mit Kraft wieder ein Hoch erklimmen darf, aber nicht muss, wenn ich nicht mag. Doch ich liebe Berge, und wenn ich oben bin, ist die Aussicht so toll und ich klopfte mir selbst auf die Schulter. „Du hast es geschafft.“ Es wird auch mit Sicherheit nicht immer einfach sein, einige Berge zu besteigen, aber diese Anstrengung gebe ich mir, es tut mir gut und ich bewege etwas in der Pflege. Ich mache etwas ohne das Gefühl, Mutter Theresa zu sein, denn es macht mir unwahrscheinlich viel Freude, kreativ und innovativ zu sein und zu organisieren. Zu sehen, wie mit einfachen Mitteln und sozialen Kontakten so viel Wärme und eine andere Pflege entstehen kann.

Die Klinik in Scheidegg, die Auszeit, die mein Körper eingefordert hatte, brauchte meine Seele, um zur Ruhe zu kommen. Zu erkennen, dass wir selbst verantwortlich sind für Stress und Burnout. Dies hat mich diese Zeit gelehrt. Es werden zwar immer mehr Anforderungen gestellt und die Zeit wird viel schneller, aber solange wir nicht reagieren und immer sagen, dass es schon geht, sind wir eindeutig selbst schuld, wenn es uns nicht gut geht. Wir sind jetzt in der Pflicht, für uns selbst zu sorgen.

Mein Kalender ist heute gespickt mit Smileys, die meine schönen Erlebnisse am Tag sichtlich beeinflussen. Die Smileys sind Signalgelb, von Weitem gut zu sehen und haben immer eine positive Wirkung auf mich (Innere Macht der Bilder). Meinen Fokus auf das Positive zu lenken, das verändert auch mich selbst und meine Einstellung.

Die ganzen Ausbildungen, von der Sozialmanagerin bis zur Klangpädagogin nach Peter Hess und die ganzen tollen Seminare, die ich noch alle besuchen will und werde, haben und werden mich weiterbringen. Weil es einfach bunt und kreativ ist, dazuzulernen, nicht stehenzubleiben, soziale Kontakte zu knüpfen. Außerdem ist es ein gemeinsames Erleben und Austausch kann stattfinden. In diesen Seminaren wird sich auf das Wichtige im Leben konzentriert: auf sich selbst und auf eine sanfte und wertschätzende Art und Weise für sich und für andere zu sorgen. Das ist das, was wir uns alle wünschen und brauchen.

Ich höre nie auf, weiterzulernen, neue Menschen kennenzulernen. Meine Ausbildung zur kreativen Gerontotherapeutin und das SMEI Konzept nach Dr. Udo Baer vom Institut für Gerontopsychiatrie, in dem ich mittlerweile Beirat bin, hat mich soziale Projekte ins Leben rufen lassen. Ich mache sie mit großer Freude. Diese Projekte sind ein wichtiger Teil meines Lebens geworden. Mit an Demenz erkrankten Männern, Männern und Jugendlichen aus der Kommune und einem Oldtimerverein einen alten Traktor zu restaurieren, war ein tolles Projekt, in dem nicht nur die Männer mit Demenz viel profitiert haben, sondern auch alle anderen Beteiligten. Dann die glänzenden Augen zu sehen, wenn sie einer so einfachen Arbeit nachgehen, die allen viel Spaß und Freude bereitet hat – das ist ein tolles Gefühl. Oder mit einem Motorradclub, den Mitgliedern und deren Motorrädern, ins Altenheim zu kommen, um zum Beispiel Ölwechsel zu machen – wie schnell haben sich die Senioren, die leicht vergessen, an ihre Jugend erinnert und sofort Hand angelegt. So entstehen immer mehr soziale Projekte, in denen ich nur das Herzstück bin und sie alle zusammen bringe. Ich bringe meine Ideen ein und werde dadurch immer kreativer, so dass mittlerweile ganz viele Einrichtungen derartige Projekte durchführen.

Die zunehmende Einsamkeit, die in Zukunft immer extremer wird, ist ein Problem und auch teilweise verantwortlich für die Demenz und die Depressionen und Burnouts. Das In-sich-