



Willkommen zum „KreativFlug“-Impuls am 21. September 2011

„Wann haben Sie das letzte Mal blau gemacht?: Meine persönliche Burnout-Prävention

Kennen Sie den Begriff „Blaue Stunde?“

Er beschreibt den Zeitraum kurz vor und auch kurz nach Sonnenauf-, beziehungsweise Untergang. Diese „Blaue Stunde“ hat für mich eine ganz besondere Qualität. Frühmorgens ist der Tag noch neu und unverbraucht. Es ist noch still und der anfangende Tag ist von einer erfrischenden Klarheit geprägt. Abends, wenn die Sonne kurz vor ihrem Untergang ist, legt sich eine beruhigende Dämmerung, wie eine Decke, über das Geschehen. Die „Blaue Stunde“ löst bei mir Gefühle von Ruhe, Freiheit, Entspannung und Genuss aus. Für mich bedeutet das Denken an eine „Blaue Stunde“ Entspannung pur. Und so habe ich mir die „Blaue Stunde“ zu Nutze gemacht, um für mich eine Kraftquelle zu schaffen, aus der ich schöpfen kann. Regelmäßig.

Und um mir selber zu meiner Entspannung zu verhelfen, auch regelrecht geplant. In jeder Woche trage ich mir einen 2-Stunden-Termin in meinen Kalender ein: Meine „Blaue Stunde“.

In dieser Stunde bin ich mit mir verabredet und treffe mich mit mir selbst zum „Blau machen“.

Da es mir sehr schwer fällt abzuschalten, habe ich diese „Blaue Stunde“ vorbereitet. Ich habe eine Liste angefertigt, auf der lauter Dinge stehen, die mir sehr viel Freude bereiten, die eigentlich unnützlich sind - und für die ich eigentlich nie Zeit habe:

Meine Liste der unnützen Dinge

- Auf einer Bank sitzen, ein Eis essen und auf die Isar schauen
- Einen Kinofilm anschauen - oder auch nur die Werbung
- Mich selbst zum Café einladen und in Ruhe eine Zeitung lesen - oder diese auch liegenlassen und nur mal wieder Bilder in einer Zeitung anschauen
- Nur dasitzen und nichts tun
- Mit dem Linienbus oder der Tram eine gesammte Route (Hin- und Rückweg) der Linie fahren und dabei die Aussicht genießen

Was auch immer auf meiner Liste steht, (sie verändert sich immer wieder) es ist wichtig, dass ich an dem Tag, an dem ich mir meine „Blaue Stunde“ vorgenommen habe, eines dieser „unnützen Dinge“ tatsächlich tue. Das hilft mir, meiner Grübelfalle zu entkommen, mich in die Gegenwart zurückzuholen, wirklich zu entspannen und mich zu regenerieren.

Auch für meine eigene Kreativität sind diese spielerischen Pausen „überlebensnotwendig“. Gerade ich zu sehr unter Druck, so versiegt meine Kreativität. Ideen können weniger sprudeln und die Originalität und die Leichtigkeit der Gedanken, die der Nährboden für Kreativität sind, werden zu schwer.

Ich möchte, dass es mir gut geht.

Selbstverständlich liebe ich meinen Beruf (gehe ich doch nun endlich auch mit meinem Beruf meiner Berufung nach).

Ich liebe es, Zeit mit meinen Kindern und mit meinem Partner und mit Freunden zu verbringen (zumindest wenn dies eine erfreuliche, entspannte Zeit ist).

Ich weiß auch, dass der Ausgleich zur Arbeit wichtig ist und dass mir Bewegung gut tut und es mir hilft, wenn ich mich in der Natur aufhalte um dort wieder Kraft zu sammeln.

Aber ich habe ein Problem:

Ich habe zu wenig Zeit für mich selbst und wenn ich sie mir nehme, so kann ich nur schwer abschalten. Ich arbeite oft ohne Pausen und verschiebe diese auf den Abend, an dem sich Pausen aber dann auch wieder nicht realisieren lassen.



Mir geht es da wie vielen Frauen, die sich zwischen den Welten von Familie und Beruf von Partnerin und Mutter, von Hausfrau und Karrierefrau aufreiben und schlimmstenfalls zerschleißen (lassen) und nicht selten in einen Burnout erleben.

(Der Begriff Burnout > englisch "to burn out" = ausbrennen wurde von dem amerikanischen Psychoanalytiker Herbert Freudenberger geprägt, der diesen Zustand erstmals in den 1970er Jahren untersuchte.)

Um nicht in einen Burnout „hinein zu rutschen“, ist es mir wichtig zu wissen, dass dieser sich in Form einer Erschöpfungsspirale aufbaut (dem unten genannten Buch entnommen und hier verkürzt dargestellt): Diese ist vom anfänglichem Druck und dem Gefühl der Überlastung geprägt. Dann von einer Phase, in welcher der Körper verlernt in den Ruhepausen Kraft zu schöpfen, bis hin zum Verlust der Lebensfreude und zur völligen mentalen, körperlichen und emotionalen Erschöpfung.

Ich habe mir zum Ziel gesetzt, Alarmsignale meines Körpers und meiner Seele zu erkennen und lieber schon heute, als erst morgen meine persönliche Burnout-Prävention einzuüben.

So geht es, vereinfacht gesagt darum, achtsam mit mir selber zu sein. Das heißt, auf mich und meine Bedürfnisse zu achten und diese auch einzufordern und umzusetzen. Es ist notwendig Pausen einzuhalten und für eine Balance zwischen Anspannung Entspannung, sowie für gesunden Schlaf und viel Bewegung zu sorgen. Für mich aber heißt das vor allen Dingen, meine beruflichen und privaten Aktivitäten so zu planen, dass ich mir zeitliche Freiräume für kleine und auch für große Pausen für mich ganz alleine schaffe.

Und so habe ich sie mir eingerichtet, meine „Blaue Stunde“. Sie ist für mich ein erster Schritt zur aktiven Entspannung. Geplant klappt die Entspannung schon ganz gut. Die kleinen SchöpfungsPausen während und nach der Arbeit wollen noch realisiert werden. Da muss ich mir noch eine neue Methode einfallen lassen, vielleicht eine „Rosa Pause“?

Ich bin da.

Verbinde dich wieder mit dem Leben. Mit Allem, mit Jedem, mit Dir.

Und: Mit dem Größeren in dir.

Spür deinen Körper. Nimm den Boden wahr, auf dem du stehst.

Dreh' mal wieder die Musik auf und feiere ein Fest!

Freu dich! Experimentiere!

Sei kreativ darin, dich zu verbinden.

Immer und immer wieder neu!

Und lass dein Herz dabei geöffnet....

es kann dir nichts passieren:

Du bist da!!

(nach Jwala Gamper, Sign-Karten)

Meine Buch-Empfehlung zum diesem Monats-Impuls:

Ein hervorragendes Buch für Frauen, das auch einen Burnout-Selbsttest enthält, empfehlen: Sigrid Engelbrecht: "Das Anti-Burnout-Buch für Frauen". Freiburg, 2011, ISBN 978-3-451-61014-1

Herzlichst, Ihre Katrin Schubert