

„Redebedarf“ – Die Burnout-Beratung

28.06.2017 10:41 von Martina Jansen

Wohin gehen Männer, wenn sie reden möchten? Und wohin gehen Frauen?



Wohin gehen Männer, wenn sie reden möchten? Und wohin gehen Frauen?

Diese Fragen stellte sich Christiane Reitmeyer, bevor sie ihre Beratungsräume am Brauturm 2 in Alt-Wulfen einrichtete.

Beim Betreten des in Grün-Weiß gehaltenen Zimmers mit weißen Korbstühlen hat man als Frau das Gefühl, mit einer Freundin in einem kleinen französischen Café zu sitzen. Aber direkt hinter der Stoffwand sieht es anders aus: Vom Bodenbelag, den Gardinen und der Einrichtung ist hier originalgetreu eine urige Kneipe mit Tresen aufgebaut. Die Frage, wer wohl welchen Raum wählt, stellt sich in den meisten Fällen sicherlich nicht.

„In einer gemütlichen Atmosphäre redet es sich viel leichter und ungezwungener, als wenn ich mit einem Block vor meinem Klienten sitze und Punkt für Punkt abfrage“, so Christiane Reitmeyer.

Seit Sommer letzten Jahres bietet die 29-Jährige in ihren Räumen am Brauturm Burnout-Vorsorge, Nachbetreuung nach einem Klinikaufenthalt, systemisches Coaching und Resilienztrainings an. Diese drei Säulen ihrer Beratung vermischen sich, so dass sie beim Reden und Zuhören verschiedene Techniken aus allen Bereichen anwendet.

Foto oben rechts: Ihren Redebedarf stillen Frauen im Cafe ...



Foto rechts: ... Männer dagegen eher in der Kneipe



„Resilienztrainerin“, „Burnout-Beratung und -Vorsorge“ hört sich kompliziert an, lässt sich aber verständlich erklären.

„Resilienz ist die Fähigkeit eines Menschen, mit widrigen Umständen und Situationen umzugehen“, beschreibt die junge Beraterin diesen Begriff. „Wie ein Stehaufmännchen kann ein resilienter Mensch zwar umgestoßen werden, wie jeder andere auch. Er schafft es jedoch relativ schnell, wieder in die aufrechte Position zurückzukommen.“ Das Besondere an Resilienz ist, dass es eine erlernbare Fähigkeit ist. Dazu bietet die sympathische Lembeckerin neben Einzelgesprächen zur Burnout-Beratung auch Resilienztrainings in Gruppen an. Im Anschluss an diesen Kurs sind die Teilnehmer in der Lage sich bei Stress eine Auszeit zu nehmen und sich in den Zustand des erlernten Wohlfühls zu versetzen. So lassen sich im Alltag die erlernten Fähigkeiten immer weiter ausbauen. Eine ganz einfache Grundübung ist zum Beispiel das „Sich-selber-im-Spiegel-anlächeln“. Aus einem anfänglichen schiefen Grinsen wird relativ schnell ein echtes Lächeln und sofort wird der Person suggeriert: „Ich lächle, also geht es mir auch gut.“

Die Resilienz steht auf sieben Säulen. Dazu gehört unter anderem die Akzeptanz, Dinge, die nicht zu ändern sind, so anzunehmen, wie sie sind und Gegebenheiten, die änderbar sind, zu überdenken.

Als weitere Säule der Resilienz sei die Verantwortung genannt, sein eigenes Wohlbefinden im Blick haben.

Dafür auch mal „Nein“ zu sagen oder loszulassen und zu überlegen, was man in seinem Leben ändern möchte oder muss.

Wenn etwas im Leben nicht so läuft, wie man es sich wünscht, weiß ein resilienter Mensch, dass er selbst Änderungen herbeizuführen muss.

Aber auch der Optimismus spielt eine große Rolle. Resiliente Menschen sind optimistisch. Das heißt jedoch nicht, dass sie immer davon ausgehen, dass alles perfekt läuft. Sie gehen vielmehr davon aus, dass nicht immer alles schiefgeht, fokussieren sich nicht auf das Negative.

Sie sehen in jeder Situation positive Aspekte. So kann beispielsweise der Verlust einer Arbeitsstelle als Chance erkannt werden, noch einmal einen ganz neuen Weg einzuschlagen.

Viele Burnout-Klienten fokussieren sich jedoch auf das Negative. Je öfter sie nicht mehr gehetzt, ausgebrannt und müde sein wollen, umso mehr werden sie es – selbsterfüllende Prophezeiung ist das Stichwort.

Im medizinischen Sinne gibt es die Diagnose „Burnout“ nicht. Eine Psychotherapie ist daher auch nur für Personen sinnvoll, bei denen eine Depression diagnostiziert wird. Viele Vorstufen der Depression, die auf ein Burnout-Syndrom hindeuten – zum Beispiel körperliche Beschwerden wie Magen- oder Kopfschmerzen, Müdigkeit, Niedergeschlagenheit oder Schlaflosigkeit – können im Rahmen einer Burnout-Beratung behandelt werden. Dies geschieht ausschließlich durch Gespräche – Psychopharmaka oder sonstige Medikamente werden nicht eingesetzt.

Foto oben rechts: Burnout-Beraterin Christiane Reitmeyer

Für ein Einzelgespräch plant Christiane Reitmeyer 90 Minuten in einer ruhigen, gemütlichen Atmosphäre, je nach Wahl im Café oder in der Kneipe. Nach einem Abstand von etwa drei Wochen sollte dann ein zweites Gespräch stattfinden, um festzustellen, ob sich mittlerweile etwas verändert hat.

Um jedoch erst einmal herauszufinden, wohin der Weg überhaupt gehen soll, darf in den Räumen von „Redebedarf“ auch mal hemmungslos gesponnen werden. Was wäre wenn? Träumen unabhängig von Reaktionen oder Repressalien, weder finanziell noch zwischenmenschlich.

Frau traf sich dafür mit ihrer Freundin im Café, dort wurde der Redebedarf gestillt. Mann ging früher auf ein Bier in seine Stammkneipe, wobei wir wieder im Brauturm – und das im doppelten Sinne – wären.

Termine nach Absprache (auch samstags) unter 02369/2088805 oder online über das Kontaktformular auf der Internetseite www.redebedarf-dorsten.com

Text: Martina Jansen

Fotos: privat