

© Thurgauer Zeitung; 08.09.2010; Seite 27

Weinfelden

## Wie Frauen Stress begegnen

*Das Burnout-Syndrom kennt keine Geschlechtergrenzen. Wie Frauen mit Stress umgehen und ihre Ressourcen am besten nutzen, erklärten drei Frauen in Weinfelden.*

WEINFELDEN – Rund 30 Frauen folgten am Dienstagabend der Einladung der FDP Frauen Thurgau und kamen, um sich im Weinfelder Bildungszentrum für Wirtschaft Anregungen zum Umgang mit den eigenen Ressourcen geben zu lassen. Die Tipps kamen in Kurzreferaten von der Psychologin Gerda Meier Kernen, der Mentalcoachin Regula Brunner-Keller und der Organisationsberaterin Gabriele Helmrath. Frauen seien oft Burnout gefährdet, da viele versuchten, mehrere Rollen gleichzeitig zu beherrschen: jene der erfolgreichen Berufsfrau, der fürsorglichen Mutter, der zärtlichen Partnerin, der perfekten Hausfrau. Dies alles sei für viele Frauen «normal», sagt Meier Kernen.

### Burnout versus Wechseljahre

Doch normal sei dies keineswegs, was man schon an den unterschiedlichen Reaktionen sehe, wenn ein Mann oder eine Frau über das Phänomen des «Es-wird-mir-alles-zu-viel» klagten. Bei den Männern heisse die Diagnose «Klassischer Fall von Burnout» und wenn Frauen darüber klagen, dass es nicht mehr weitergehe, müssten sie sich Erklärungen wie «Das sind halt die Wechseljahre» anhören, so Meier Kernen. Damit man seine eigenen Ressourcen besser nutzen könne, müsse man lernen, auch einmal Nein zu sagen. Es sei wichtig, dass jede Frau ihren persönlichen Ausgleich habe, bei dem der Spass-, und nicht der Leistungsgedanke zähle.

### Stress entsteht im Kopf

Regula Brunner erklärte, dass Stress vor allem im Kopf entstehe. Deshalb sei es wichtig, dass man sich auch in Stresssituationen nicht unbedingt mit der Situation, sondern vor allem mit sich selbst beschäftige, denn «die wichtigste Ressource für mein Wohlbefinden bin ich selbst. Denn mit mir bin ich 24 Stunden am Tag zusammen». Um einem Burnout vorzubeugen sei es wichtig, dass man mit sich selbst im Reinen sei. Dabei reiche es oft, wenn man ganz «simple» Rezepte anwende. «Gehen Sie humorvoll durchs Leben; sie werden sehen, wie vieles viel einfacher wird», sagt Brunner. Das Leben sei zwar spannend und spannungsvoll, doch müsse man auch entspannen können, um gesund durchs Leben zu gehen.

Gabriele Helmrath erklärte, welch Potenzial in einer Sprache stecke, die dominanz- und gewaltfrei ist. Nur wer durch Empathie das Verständnis von Mitmenschen und Mitarbeitern gewinne, könne mittel- und langfristig die eigenen Bedürfnisse mit denen von anderen in Einklang bringen. «Verschönern Sie das Leben anderer durch den Gebrauch einer verbindenden Sprache; sie werden sehen, dass dann auf einmal alles viel leichter geht», erklärte Helmrath. ICHRISTOF LAMPART