

Beziehung ist entscheidend

IBBENBÜREN. Für Kinder und Heranwachsende sind Präzisionen im Elternhaus enorm wichtig, vor allem die Atmosphäre, die dort herrscht, sagt Dr. Mirriam Prieß. Die Familienbildungsstätte Ibbenbüren (Fabi) lädt am 26. Februar 2021 um 20 Uhr zu einem Online-Vortrag mit der Ärztin über das Thema „Burnout bei Kindern und Jugendlichen erkennen und vorbeugen“ ein. Sabine Plake interviewte Prieß vorab.

Erschöpft, ausgebrannt, gestresst – Burnout! Ich dachte immer, das gibt es nur bei Erwachsenen!

Mirriam Prieß: Burnout betrifft überwiegend Erwachsene, aber auch Jugendliche können von einer Erschöpfung betroffen sein und sind es. Der Unterschied zu Erwachsenen sind Ausprägungsgrad und Form der Symptome.

Bisher hieß es, Hauptursache für Burnout sei Stress. Sie verfolgen einen ganz anderen Ansatz. Wie kommen Sie dazu?

Prieß: Durch meine Arbeit mit Burnout-Patienten. Dort wurde deutlich, dass die Ursache für eine Erschöpfung auf einen zentralen Aspekt zurückgeführt werden konnte: Jeder, der sich erschöpft, hatte konfliktreiche Beziehungen, keine sozialen Kontakte und jeder hatte die Beziehung zu sich selbst verloren, das heißt, er lebte ein Leben fernab von sich selbst. Der Beziehungsaspekt ist der entscheidende Aspekt für Gesundheit oder Krankheit. Wir stehen ständig in Beziehung, privat, beruflich, mit dem System, in dem wir leben, mit Lebenssituationen und wir stehen in Beziehung mit uns selbst. Wenn auf allen Ebenen Beziehung gelingt, dann gelingt Leben. Je gestörter, funktionaler oder fehlender die Beziehungen sind – vor allem die Beziehung zu mir selbst –, umso mehr laufe ich Gefahr, mich zu erschöpfen.

Was ist das Dialogprinzip?

Prieß: Das Dialogprinzip ist ein Prinzip, das ich in der Arbeit mit Burnout-Patienten entwickelt habe und mit welchem ich Betroffene be-

rate, auf allen Ebenen zu gelingenden Beziehungen zu finden: Hier geht es sowohl um den inneren Dialog, also darum, eine starke Beziehung zu sich selbst aufzubauen, als auch um den äußeren Dialog, auf Augenhöhe dem Umfeld und den Lebensherausforderungen zu begegnen. Der Grundsatz ist, dass gelingende Beziehung durch Begegnung geprägt ist und dass wir wesentliche Begegnung brauchen, um gesund zu bleiben. Je funktionaler unsere Beziehungen sind und das, was wir tun, umso erschöpfender ist dies für uns. Der Dialog ist übrigens mehr als zu reden – er beschreibt eine Haltung sich selbst, dem Umfeld und dem Leben gegenüber.

Was sind die entscheidenden Aspekte?

Prieß: Der erste Aspekt, damit Beziehung gelingt, ist das Gleichgewicht zwischen Ich, Du und Wir, das heißt, ich komme genauso vor, wie der andere und wie unser Wir. Die meisten Beziehungen scheitern, weil das Ich

im Vordergrund steht und sich selbst zum Maßstab macht oder man sich im Du oder Wir verliert, weil das Ich zu schwach ist. Der zweite Aspekt ist ein Gleichgewicht zwischen Nehmen und Geben. Ich gebe so viel, wie ich nehme – und das, was ich nehme und gebe ist wesentlich. Erschöpfung tritt übrigens auch deswegen auf, weil dieser Punkt nicht gelebt wird, zu viel gegeben oder zu viel vom Falschen genommen wird. Der dritte Aspekt ist die Atmosphäre, die von Interesse, Offenheit, Empathie, Augenhöhe, Respekt und Wertschätzung geprägt ist.

Wie lernt man, richtig zu kommunizieren? Kann ich das nur bei Ihnen bzw. einem Experten erlernen?

Prieß: Nicht unbedingt. Sie können sich zum Beispiel diese drei Aspekte selbstständig bewusst machen und beginnen, konsequent im Alltag und in Ihren Beziehungen umzusetzen: Bin ich wirklich interessiert an dem anderen oder nur daran,

dass ich ihn von meiner Meinung überzeuge oder was er für mich tun kann? Bin ich offen genug, meine Welt zu verlassen, über den Tellerrand zu blicken und möglicherweise meine blinden Flecke zu erkennen? Bin ich bereit, mich in die Lage des anderen einzufühlen und mitzufühlen? Halte ich die Augenhöhe, das heißt, ich überhöhe nichts, noch spiele ich etwas herunter, sondern erkenne die Realität an, ich bleibe authentisch und wahrhaftig. Und als letztes der Respekt – respektiere ich mein Gegenüber unabhängig von dem, wer er/sie ist, sondern als Ausdruck einer grundmenschlichen Haltung, respektiere ich meine Grenzen, die der anderen, die Unterschiedlichkeiten? Respektieren heißt übrigens nicht automatisch, gutzuheißen – manchmal ist eine respektvolle Distanzierung notwendig. Wer sich erschöpft, hat übrigens häufig die Augenhöhe sich selbst und anderen gegenüber verloren und Grenzen nicht respektiert.

Wie kann man einem Burnout bei Kindern, zum Beispiel als Eltern, entgegenwirken?

Prieß: Indem Sie für eine Atmosphäre des Dialogs sorgen und die beginnt mit dem Dialog zu sich selbst und untereinander. So wie die Eltern mit sich selbst, untereinander und mit dem Kind umgehen, daraus lernt das Kind den Umgang mit sich und dem Leben. Hier zählen nicht einzelne Momente, sondern die tägliche Atmosphäre. Gerade in Krisenzeiten ist der Dialog existenziell, denn in einer Atmosphäre der Augenhöhe, Interesse, Offenheit, Empathie und Respekt besteht genügend Geborgenheit und Stärke, den Herausforderungen zu begegnen. Damit wir uns als Eltern unseren Kindern zuwenden können, braucht es auch die nötige Zuwendung sich selbst gegenüber und die gegenseitige Zuwendung als Paar. Niemand kann aus dem Leeren schöpfen, sonst erschöpft er sich und andere.

■ **Online-Vortrag über Zoom am 26. Februar um 20 Uhr**
Auskunft und Anmeldung unter 96440, auf www.fabi-ibbenbueren.de oder über die Facebook- oder Instagrampräsenz der Fabi.
■ sabine.plake@ivz-aktuell.de

Zur Person

Dr. med. Mirriam Prieß, hat in Hamburg Medizin studiert und anschließend im Fachbereich Psychosomatik promoviert. Sie war acht Jahre tätig an einer psychosomatischen Fachklinik in Hamburg und unter anderem zuständig für die Behandlungsschwerpunkte Ängste, Depressionen und Burnout. Seit 2005 berät sie Unternehmen im Bereich erfolgreiches Gesundheits-, Konflikt- und Stressmanagement, bietet Einzelcoachings mit dem Schwerpunkt Burnout und Resilienz in ihrer Praxis in Hamburg an und hält Seminare und Vorträge in Deutschland, Österreich und Schweiz. Daneben hat sie mehrere Bücher zu den Themen Burnout und Resilienz geschrieben.



Dr. Mirriam Prieß zu Burnout bei Kindern

Foto: Benne Ochs