

**Protestantische Kirchengemeinde.** Heringsessen des Frauentreffs am Mittwoch, 20. Februar, 19 Uhr, im protestantischen Gemeindehaus. (gsk)

**FWG.** Stammtisch am Donnerstag, 21. Februar, 19 Uhr, in der ASV-Gaststätte. (gsk)

am Sonntagmittag in Lamsbheim entdeckt. Im Holzacker südlich und westlich des Wertstoffhofes wurden mehrere Computer, Fritteusen mit Backfett, Mikrowellenherde, Radiogeräte und anderen Elektronikschrott entsorgt. Die Polizei ermittelt nun wegen unerlaubtem Umgang

fe hat einen Roller aus dem Platzring in einem Gebüsch in der Nähe des Aldi-Marktes im Südring und den vom Bahnhofsplatz etwa 100 Meter entfernt wieder gefunden. Wer Verdächtiges beobachtet hat, kann sich bei der Polizei unter Telefon 06233 313-0 melden. (rhp)

ben damit in der Vergangenheit Gewinn gemacht, jetzt allerdings gerät die Verbandsgemeinde-Verwaltung an ihre Grenzen bei der Betriebsführung. „Der rechtssichere Betrieb kann nicht gewährleistet werden“, schreibt die Verwaltung in ihrer Vorlage. Und hat

heißt es. Nun gibt es verschiedene Handlungsalternativen: Die Betriebsführung könnte von den Stadtwerken Frankenthal oder den Platzwerken übernommen werden – ein Angebot von den Stadtwerken Grünstadt liegt nicht vor.

2014 gründen und zu der sie Hettenleidelheim, Wattenheim, Obrigheim und Gerolshaus einladen. Die AOK würde die Verwaltung der Werke übernehmen. Obriheim hat sich bereits bei fünf Gegenstimmen für dieses Modell entschieden. (Jel)

# „Die Kunst ist, mit dem Zweitbesten zufrieden zu sein“

**INTERVIEW:** Beraterin Angela Kissel über falsche Ansprüche und die Überbewertung der Arbeit – Workshop in Lamsbheim zur Burnout-Prävention bei Frauen

Meine Familie, mein Job, mein Haus, mein Auto – wer alles will, hat ein Problem, wenn er nicht alles bekommt. Von Burnout wird gesprochen, wenn Menschen unzufrieden und ausgebrannt sind, weil sich ihre Erwartung an das Leben nicht erfüllt. Wie man aus der Balance gerät und sie wieder findet, erklärt die systemische Therapeutin und Gesundheitscoach Angela Kissel bei einem Workshop in Lamsbheim zur Burnout-Prävention bei Frauen.

**Stichwort Burnout** denkt man an **Heinrich Manager.** Sind jetzt auch die **Landfrauen** betroffen?

Tatsache ist, dass sich immer mehr Menschen und hier auch Frauen den Anforderungen des täglichen Lebens nicht mehr gewachsen fühlen. Dabei gelten hochmotivierte und idealistisch getriebene Menschen, die eine perfekte Arbeit ablefern möchten, als besonders gefährdet. Das trifft sicher auch auf die Landfrauen zu.

**Burnout ist ja in aller Munde. Wie äußert es sich eigentlich?** Burnout ist eine Modediagnose. Ich mag das Wort nicht gerne und spreche lieber von „aus der Balance sein“. Viele reden schnell von Burnout, wenn sie mal beruflichen Stress haben. Dabei ist das ein Prozess, der über Jahre entsteht und in Stufen verläuft, allerdings individuell anders. Erst, wenn

**STICHWORT**  
**Burnout**

Unter Burnout versteht man einen Erschöpfungszustand, der zu einer inneren Leere und einer zynischen Einstellung führt. Das Syndrom war zunächst in pflegerischen Berufen aufgefallen, weil bei Überarbeitung nicht nur die Leistungsfähigkeit, sondern auch das Mitgefühl verloren geht. Betroffenen sind meist Menschen, die besonders engagiert sind, aber dann frustriert werden. Laut Beraternbüro Balance fürs Leben in Urbar gibt es zwölf Stadien: 1. der Zwang, sich zu beweisen, 2. verstärkter Einsatz, 3. Vernachlässigung eigener Bedürfnisse, 4. Verdrängung von Konflikten, 5. Umdeutung von Werten, 6. Leugnung der Probleme, 7. Rückzug, 8. beobachtbare Verhaltensänderungen, 9. Depersonalisierung, 10. innere Leere, 11. Depression, 12. völlige Erschöpfung. (Jel)

die Menschen um das tägliche Überleben kämpfen nicht. So gesehen wächst die Wahrscheinlichkeit für ein Erschöpfungssyndrom in Ländern mit einem höheren Brutto sozialprodukt.

**Wie groß ist der Druck für Frauen durch die Doppelbelastung Karriere**

und Kinder? Frauen vergleichen sich stark untereinander und fühlen sich dadurch unter Druck. Man sieht erfolgreiche, toll aussehende Frauen mit Job und mehreren Kindern und fragt sich als Ottonormalverbraucher, warum man das selbst nicht hinkommt. Die Arbeits-



**Karriere, Kinder und Haushalt – wenn man in allem perfekt sein will, steigt die Gefahr, irgendwann frustriert und erschöpft zu sein. Ein Workshop in Lamsbheim soll helfen, die Lebenssituation zu analysieren.** FOTOS: DPA/PRIVAT

ministerin Ursula von der Leyen mit sieben Kindern hat aber mal zugegeben, dass sie ein Erschöpfungssyndrom hatte, als die Kinder klein waren. Denn selbst wenn man einen engagierten Mann und eine Hausdame hat – wenn die Kinder ein Problem haben, fragen sie die Mama.

**Gibt es Unterschiede zu den Männern?** Die Themen sind gleich, vielleicht gibt es ein paar Unterschiede, wie Männer und Frauen damit umgehen. Um soziale Anerkennung zu bekommen, muss ein Mann heutzutage sowohl Engagement im Job als auch in der Familie zeigen, das heißt, auch er leidet unter einer Doppelbelastung. Vieles hat mit den eigenen überhöhten Erwartungen zu tun: Man will die perfekte Ehe, gut ausgebildete Kinder, schön und durchtrainiert sein. Man kann aber nicht alle Ziele gleichzeitig erreichen. Die Kunst ist, zu schauen, wo einem die zweitbeste Möglichkeit gut genug ist.

**Sind Kinder heute überfordert?** Ja, das gibt es. Die Ursache ist die gleiche: die Anspruchshaltung der Eltern, die das Beste aus dem Leben des Kindes machen wollen. Dabei sollten Eltern Beobachter sein und darauf achten, was wirklich zu ihrem Kind passt. Muss es zum Beispiel auf Biegen und Brechen Abitur an einem G8-Gymnasium machen oder ist es wichtiger, ein glückliches Kind mit einem Realschulabschluss zu haben?

**INTERVIEW: ANTJE LANDMANN**

**TERMIN**

Zweitägiger Workshop für Frauen zur Burnout-Prävention am Freitag, 22. Februar, und Freitag, 15. März, 18 Uhr, Haus der Vereine, Lamsbheim. Beitrag: 5 Euro. Veranstalter ist der Arbeitskreis Frauen, Beruf, Ehrenamt. Anmeldung unter Telefon 06233 4905-49. Thema: Wie können Frauen Karriere, Haushalt und Kinder koordinieren, ohne sich zu überfordern? Die Teilnehmer reflektieren ihre Lebenssituation und überlegen Schritte zur Änderung.