

Wenn alles zu viel wird

Viele Arbeitnehmer sind gestresst und erschöpft – wer in diesem Zustand zu lange verharnt, dem droht ein Burn-out

Stephanie C. Weiss

Irgendwie ist es paradox: Maschinen und Computer nehmen uns immer mehr Arbeit ab, sodass wir uns eigentlich gemächlich zurücklehnen können sollten. Das Gegenteil ist der Fall, wir sind gestresst wie noch nie. Wer vielbeschäftigt ist oder gar als Workaholic gilt, liegt im Trend der Leistungsgesellschaft. Vielen macht jedoch die heutige Schnelllebigkeit zu schaffen. Gemäss dem von der Stiftung «Gesundheitsförderung Schweiz» erhobenen Job-Stress-Index 2015 fühlt sich jeder fünfte Erwerbstätige gestresst, ebenso viele sind erschöpft. Dieser Stress kostet die Arbeitgeber fünf Milliarden Franken pro Jahr.

Bis der Akku leer ist

«Burn-out ist per se keine Krankheit, sondern ein Zustand, der unter langanhaltender, extremer Arbeitsbelastung entstehen kann. Diese Überlastung ist ein Risikozustand», sagt Katherina Whinyates, Leitende Psychologin der Klinik Schützen in Rheinfelden. Oft treten im Rahmen eines Burn-outs psychische Erkrankungen auf.

Meistens Depressionen, aber auch Angststörungen oder Süchte. Viele der Betroffenen leiden auch an körperlichen Beschwerden, wie etwa Tinnitus, Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Herz-Kreislauf- oder Magen-Darm-Beschwerden. Die Palette der psychosomatischen Symptome ist breit. Nebst den körperlichen treten häufig kognitive Beeinträchtigungen auf, indem man beispielsweise nicht mehr abschalten kann, weil ständig die Gedanken kreisen. Zusätzlich können sich emotionale Symptome zeigen, zu denen die typischen depressiven Merkmale wie Traurigkeit, Hilflosigkeit, Angst, aber auch Aggression, starke Nervosität und Antriebslosigkeit gehören. «Je schwerer der Zustand ist, desto häufiger kommt es zu einer Erschöpfungsdepression. Für die Patienten ist das oft schwierig zu verstehen, weil sie sich nicht traurig, sondern reizbar, angetrieben und erschöpft fühlen», erklärt die Psychologin.

Auslöser für diesen Erschöpfungszustand ist meist eine stark leistungsorientierte Haltung sowie ein stark forderndes Arbeitsumfeld. Nicht selten fallen gleichzeitig





Wie bebildert man eine psychische Erkrankung? Betroffene wollen sich nicht fotografieren lassen – aus verständlichen Gründen. Und die wenigen Prominenten, die sich outen, hat man schon zu oft gesehen. Wir haben den Fotografen Mischa Christen gebeten, sich des Themas anzunehmen. Wir finden, er hat die Aufgabe hervorragend gelöst. Wichtig: Die Menschen auf den Bildern, sollten sie wider Erwarten identifizierbar sein, haben nichts mit Burn-out zu tun! *heh*

mehrere psychosoziale Belastungen zusammen, wie etwa eine Trennung, ein Todesfall oder hohe soziale Anforderungen. «Wir gehen von einem biopsychosozialen Krankheitsmodell aus. Bei den meisten Betroffenen ist ein Zusammenspiel von genetischer Veranlagung, psychischen Faktoren, dem sozialen Umfeld und der Arbeitssituation zu beobachten», sagt Katherina Whinyates.

Die typische Burn-out-Persönlichkeit kenne sie nicht, so die Psychologin. «Meist sind es aber sehr Engagierte, die für den Beruf brennen, viel wollen und sich schwer tun, eigene Grenzen zu respektieren. Oft haben sie auch Mühe, sich an Neues anzupassen.» Die hohen Ansprüche an sich selber sind meist kombiniert mit dem Ehrgeiz, keine Fehler machen zu wollen. Burn-out kommt in allen Berufssparten vor.

Endlich zur Ruhe kommen

Wer sich in eine Klinik begibt, leidet meist schon an mehreren Krankheitssymptomen. «Der Leidensdruck ist sehr gross, wenn jemand zu uns kommt. Viele sind schockiert, dass sie stationäre Behandlung brauchen. Sich einzugestehen, dass es einfach nicht mehr geht, ist ein Prozess. Oft will man die Symptome nicht wahrhaben und wartet deshalb zu lange. Je schneller behandelt wird, desto besser ist die Prognose», so die Psychologin.

So ist es auch Linda Schaffner* ergangen. Die verheiratete, kinderlose Endvierzigerin hatte sich die Karriereleiter in einem internationalen Konzern hochgearbeitet und musste berufsbedingt viel umziehen. In den zurückliegenden Jahren gab es viele Krisen zu bewältigen, hinzu kamen etliche



Neben einer Psychotherapie gehört zur Nachsorge vermehrt ein Coaching oder Case Management für die Begleitung am Arbeitsplatz.

Reorganisationen in der Firma. Schaffner fühlte sich von der Führung nicht unterstützt und konnte all die Aufgaben trotz der vielen Überstunden nicht bewältigen. Etwas abzulehnen getraute sie sich nicht. Sie litt an Schlaflosigkeit und Tinnitus, auch war ihr die Lust vergangen, sich mit Leuten zu treffen. Sie begann zu realisieren, dass ihr alles zu viel wurde. Dann kam der Zusammenbruch. Sie weinte nur noch, war verzweifelt und sah keinen Ausweg mehr. «Das waren dann schon ernste depressive Symptome», beschreibt Whinyates.

Nach einer psychotherapeutischen Abklärung wurde sie der Klinik Schützen zugewiesen. Hier ging es zuerst einmal darum, anzukommen, zu entschleunigen und wieder schlafen zu können. «Bei der Behandlung setzen wir nicht zwangsläufig Medikamente ein. Handelt es sich aber um schwere Krankheitssymptome, macht das Sinn.» Ganz wichtig sei auch, eine Distanz zu den Belastungen zu schaffen.

Lange Regenerationsphase

Das Therapieprogramm für Burnout-Betroffene umfasst nebst der Psychotherapie auch Körpertherapien. In Einzel- und Gruppentherapien lernen die Patienten Entspannungstechniken. «Die meisten haben die eigene Körperwahrnehmung völlig vernachlässigt und weisen einen sehr hohen Muskeltonus auf. Hier setzen wir mit progressiver Muskelrelaxation, Achtsamkeitstraining, Yoga und Meditation an.» Zum Programm gehören auch Kreativtherapien. «Mit Gestalten, Tanzen oder Musi-

zieren lernen die Patienten, sich wieder auf Neues einzulassen und sich auszuprobieren. Diese Dinge sind meist völlig verkümmert», erklärt Whinyates, welche den Bereich der Spezialtherapien leitet. Schaffner habe sehr gut auf die Tanztherapie angesprochen, sie konnte damit ihre Körperwahrnehmung verbessern.

Der grosse Schritt

Die durchschnittliche Aufenthaltsdauer in der Klinik dauert sechs Wochen. Kurz vor dem Austritt wird der Wiedereinstieg in den Alltag thematisiert. «Hier geht es darum, sich zu fragen: Was hat mir gutgetan, was kann ich mitnehmen? Anschliessend klären wir die berufliche Situation ab.» Wenn gewünscht, wird der Wiedereinstieg zusammen mit dem Arbeitgeber besprochen und geplant. Die meisten Vorgesetzten seien gewillt, zu unterstützen.

Die berufliche Wiedereingliederung erfolgt normalerweise mit einem stufenweisen Programm. Häufig dauert der Arbeitsausfall drei Monate, anschliessend wird langsam das Pensum gesteigert. «Nicht selten dauert das alles in allem ein halbes Jahr. Nach einer starken, langjährigen Arbeitsbelastung braucht der Körper lange, um zu regenerieren.»

Nebst Psychotherapie gehört zur Nachsorge vermehrt ein Coaching oder Case Management für die Begleitung am Arbeitsplatz. «Viele Betroffene streben eine berufliche Veränderung an und wollen nicht mehr an die Arbeitsstelle zurück. Wir empfehlen grundsätzlich, erst einmal gesund zu werden, bevor eine Neuorientierung ins Auge gefasst wird.» Die Psychologin beobachtet, dass sich viele mittelfristig umorientieren. Manchmal komme es vor, dass die Betroffenen eine Kündigung erhalten, was eine schmerzliche Erfahrung sei. «Die meisten sehen in diesem Moment noch nicht, dass diese erzwungene Veränderung auch etwas Gutes hat, weil der Job sie ja kaputt macht.»

Der Neuanfang ist nicht einfach, geht es doch darum, Verhaltensveränderungen umzusetzen und beispielsweise zu lernen, Nein zu sagen. Dies kann für das soziale Umfeld eine Herausforderung sein. Die Klinik Schützen bietet für Angehörige ein professionell geleitetes Angehörigenforum an. «Sie miteinzubeziehen ist ganz wichtig, weil die Patienten ja wieder in ihr Umfeld zurückgehen.» ◀

*Name geändert

Ein schöpferischer Blick ins Innere

In der Kunsttherapie lernen Burn-out-Patienten, einen neuen Zugang zu sich selbst zu finden

Stephanie C. Weiss

Wer die knarrende Treppe der alten Zigarrenfabrik Wuhrmann in Rheinfelden hinaufsteigt, kommt nicht zum Tabakdrehen, sondern zum kreativen Gestalten. Das Backsteingebäude atmet noch den Geist der Zeit, als hier in den vergangenen Jahrhunderten Frauen Habanas und Stumpfen drehen und in Schachteln verpackten. Die Klinik Schützen hat in den stimmungsvollen Fabrikhallen Therapieräume eingerichtet. Mehrere Frauen unterschiedlichen Alters finden sich an diesem sonnigen Augustnachmittag nach und nach im zweiten Stock ein. Es wird nicht lange geredet, alle scheinen genau zu wissen, was zu tun ist. Zielstrebig greifen die Patientinnen zum Pinsel und versinken sogleich in ihre eigene Welt.

«Beim Malen kommen die Patienten in einen Fluss, das ist eine Art Flow-Erlebnis. Sie sind angehalten, nicht vorstellungsbestimmt vorzugehen, sondern sich über Farben und deren Schwingungen und Qualitäten animieren zu lassen. Das heisst im Fachjargon: Aus der Farbe heraus malen und dem fühlenden Wollen zu folgen», erklärt Kunsttherapeutin Sabine Lukács. Wichtig sei, das Vertrauen in die Impulswelt zu entwickeln und aus dem Tiefenbewusstsein zu schöpfen.

Direkt von der Seele auf das Papier

Eine Patientin scheint genau dies umzusetzen. Das Bild vor ihr brennt förmlich, es ist als würde man in einen Ofen mit loderndem Feuer blicken. Die Patientin führt den Pinsel mit viel Elan. Am Tisch hinter ihr bringt eine Frau mit einem Spachtel rote Farbe in konzentrischen Kreisen auf das Papier, so dass eine Art Blume entsteht. Weiter vorne rückt eine junge Frau einem Stück Ton zu Leibe. Was zuerst ein Gefäss war, wird nun zur Blume. Nein, das sei nicht so geplant gewesen, berichtet sie, während

sie weitere Blütenblätter anbringt. «Sie hat jeweils eine klare Vorstellung von dem, was sie will und möchte das auch möglichst perfekt umsetzen. Sie ist eine typische Vertreterin des Zeitgeistes im Sinne unserer Leistungsgesellschaft. Mit dem Ton kann sie die Erfahrung machen, dass der Zufall ein Freund ist, weil etwas anderes entsteht als geplant war», kommentiert Lukács in ihrer feinfühligem Art. Die junge Frau bestätigt mit einem Nicken. «Was hier entsteht, sind archetypische Formen. Jeder von uns trägt die Menschwerdungsgeschichte in sich und das kommt bei der Kunsttherapie hervor.»

In regelmässigen Abständen bespricht Lukács die entstandenen Werke mit ihren Patienten. Diese Gespräche werden je nach Situation im Gruppenrahmen oder im intensiveren Zweiergespräch im Nebenraum geführt. «Bei der Betrachtung findet die Integration des Erlebten statt. Hier geht es darum, das Handeln zu verstehen.»

Kreative Metamorphosen

In der Zwischenzeit ist aus der Blume der jungen Frau ein Herz entstanden. Sie lächelt und dreht es liebevoll in ihren Händen. «Meine Lieben, die Zeit ist schon wieder vorüber», verkündet Lukács. Wie im Flug sind die anderthalb Stunden vergangen. Sorgfältig packt die junge Frau ihr Herz in ein nasses Tuch. Das nächste Mal möchte sie weiter daran arbeiten und sich überraschen lassen, was alles noch passieren wird mit dem Stück Lehm in ihren Händen.

Die Behandlung in der Klinik Schützen umfasst nebst medizinischen Behandlungen und psychotherapeutischem Angebot verschiedene Körper- und Ausdruckstherapien, um die Selbstwahrnehmung und Ausdrucksfähigkeit zu verbessern und die Konzentration und Ausdauer zu fördern. ◀

<https://www.klinikschuetzen.ch>



Selbstversuch mit Pinsel

«Möchten Sie auch etwas malen?» Die Journalistin will, drückt sich Farbkleckse auf kleine Teller und macht sich ans Werk. «Bewegen Sie den Pinsel in rhythmischen Bewegungen, möglichst ohne ihn gedanklich steuern zu wollen. Wechseln Sie auch einmal die Hand und schauen Sie, was passiert.» Einfacher gesagt als getan, das mit der intuitiven Pinselführung. Plötzlich entsteht da so etwas wie ein Vulkan oder ein Feuerwerk. Nein, das hatte ich mir tatsächlich nicht vorgenommen. Hier noch etwas gelb hingetüpfelt und da nochmals diese rot-violetten Strahlen. Ich stelle mich zwei Schritte zurück. Für meinen Geschmack ist es etwas dunkel geworden, aber eine gewisse Kraft strahlt es aus. Ich greife zum zweiten Blatt und beginne mit feineren Strichen und etwas langsamer zu malen. Wieder diese nach oben schiesenden Strahlen, diesmal in blau und filigraner. Ich bin überrascht, was da aus mir herauskommt. scw





Arbeit und Erholung kombinieren

Ruhe und ein inspirierendes Umfeld sind entscheidende Voraussetzungen für erfolgreiche Sitzungen, Workshops und Seminare. Im Hotel Schützen Rheinfelden kombinieren Sie Arbeit und Erholung. Das Jugendstilhaus, ein paar Schritte vom Bahnhof SBB entfernt gelegen, ist gut an den öffentlichen und individuellen Verkehr angebunden. Damit eignet es sich ideal für eintägige Veranstaltungen, aber auch für mehrtägige Seminare und Workshops. Eine besondere Attraktion ist die Terrassen-Lounge im Obergeschoss, die bei schönem Wetter für Gruppenarbeiten und Pausen genutzt werden kann. Seminargäste übernachten zum Spezialpreis in einem der hellen Zimmer, teilweise mit Balkon und Sicht auf den Schützengarten.

Wer arbeitet, soll aber auch geniessen. Dafür bietet sich das Restaurant im Hotel Schützen an. Sein Angebot richtet sich an Gäste, die regionale Küche geniessen und Frische und Qualität schätzen. Der auf den Garten gehende Bereich mit grosser Fensterfront und der erhöhte Teil mit Tischen rund ums Cheminée sind ideale Orte für Workshop-Lunches und Seminar-Diners. Die Küche setzt auf saisonale Angebote aus der Region und kreiert speziell für die Seminargäste leichte 3-Gang-Mittag- und -Abendessen; im Sommer wird im lauschigen Schützengarten serviert. Die Kaffeepausen gestalten wir so abwechslungsreich, dass Sie als Seminarteilnehmer erfrischt und gestärkt an die Arbeit zurückkehren können.

Zur gleichen Hotelgruppe wie der Schützen gehört auch das Hotel Schiff am Rhein, in dem Ihnen ebenfalls Räumlichkeiten angeboten werden können. Und für externe Veranstaltungen steht Ihnen unser eingespieltes Catering-Team zur Verfügung.

SEMINAR-AKTION

Auf Buchungen bis 31. Dezember 2016 spendieren wir allen Teilnehmern den Begrüssungskaffee. **Buchungscode «FineToDine16»** bitte bei der Buchung angeben. Dieses Angebot gilt auch für das Seminarangebot des Hotels Schiff am Rhein. Besprechen Sie mit uns Ihre individuellen Wünsche und Vorstellungen: seminar@hotelschuetzen.ch, +41 (0)61 836 25 02

CATERING SCHÜTZEN: VIELFÄLTIG. GENUSSVOLL. PERSÖNLICH.

Wir bringen kulinarisch hochstehende Vielfalt zu Ihnen in die Firma und überall dorthin, wo Sie und Ihre Gäste etwas Besonderes zu feiern haben. Wir bieten Ihnen kreative Vorschläge, massgeschneiderte Angebote und eine professionelle Durchführung vom kleinen Stehapéro über vielfältige Grillparties bis hin zum grossen Firmenfest. Wünschen Sie eine ausführliche Beratung oder sind Sie interessiert an einer konkreten Offerte? Besprechen Sie mit uns Ihre individuellen Wünsche und Vorstellungen: bankett@hotelschuetzen.ch, +41 (0)61 836 25 02

FACTS & FIGURES

**Restaurant & Hotel
Schützen Rheinfelden*****
Bahnhofstrasse 19
4310 Rheinfelden
+41 (0)61 836 25 25
willkommen@hotelschuetzen.ch
www.hotelschuetzen.ch

Öffnungszeiten

Mo – Sa 07:00 – 23:00
So 08:00 – 21:30

Grosse Karte

12:00 – 14:00 und
18:00 – 21:30
So bis 21:00

Kleine Karte

14:00 – 18:00

