

# Wenn man sich selbst abhanden kommt

Über Burn-out sprachen letzte Woche zwei Experten an einem Podiumsgespräch in Erlenbach. Dabei wurde klar: Gegen die Folgen unserer 24-Stunden-Gesellschaft ist niemand immun.

Sara Lisa Schäubli

In Erlenbach stellten sich Wolfram Kawohl, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, und Christoph Walser, Theologe und Coach, dem Thema Burn-out. Mit dem Titel «Entbrennen – brennen – ausbrennen? – oder das Feuer neu entzünden?» lud die Python Gallery von Galeristin Nicole Python zu einem Dialog. Den Rahmen boten die ausgestellten «Matchstick Men» des Künstlers Wolfgang Stillner. Er zeigt überdimensionale, abgebrannte Streichhölzer. Aus deren verbrannten Enden hat er erschreckend realitätsnahe Menschenköpfe geschnitten.

Wolfram Kawohl sieht bei den Kunstwerken einen irreversiblen Zustand: Sie sind abgebrannt. Das Burn-out-Syndrom ist für ihn jedoch keine Sackgasse. Das Bild des leeren Akkus scheint ihm für Burn-out-Patienten passender.

## Niemand ist immun

Beim Burn-out verschmelzen Arbeit und Privatleben zur Unkenntlichkeit. Das entsteht durch «die Unfähigkeit, sich Erholungsinseln zu schaffen», meint Christoph Walser.

Mit dem Begriff der Krankheit muss man vorsichtig sein. Offiziell heisst das Burn-out «arbeitsbedingte



Psychiater Kawohl, Diskussionsleiterin Bosshart und Coach Walser im Austausch mit dem Publikum in Erlenbach.

Foto: Philippe Hort

Stressstörung». Als Walser verlauten liess: «Alle sind Burn-out-gefährdet. In der 24-Stunden-Gesellschaft ist niemand immun», wurde es still im Saal. Besonders betroffen sind jedoch Personen, die für Anerkennung stark auf ihr Umfeld setzen.

Hinzu kommt die Unfähigkeit, sich von der Arbeit zu lösen. Oftmals wird Walser gefragt: Wie kann ich abschalten? Darauf antwortet er jeweils: «Wir können erst abschalten, wenn wir tot sind.» Das Elementare sei, lernen umzuschalten. Die heuti-

gen Arbeitenden müssen sich mehr darauf zurückbesinnen, dass wir arbeiten, um zu leben und nicht umgekehrt.

## Entlasten, ernüchtern, erholen

Die Frage stand im Raum, ob Burn-out-gefährdete Personen nach einer reinen Auszeit wieder kuriert sind. Die Antwort dazu sei vielschichtiger, findet Kawohl. Für ihn ist zentral, was dem Menschen Spass macht und wie er dem die gleiche Bedeutung zurechnen kann wie der Arbeit. Walsers

Formel heisst: entlasten, ernüchtern, erholen.

Er will in einem ersten Schritt den Arbeitsaufwand reduzieren. Danach sollen die Ansprüche an sich selbst relativiert werden. Zum Schluss ist die Erholung zwischen Arbeit und Privatleben zentral. Diese Zeit, in der man ganz für sich alleine ist. Walser findet jedoch immer noch die Losung vom österreichischen Psychiater Viktor Frankl am treffendsten: «Auch von mir selbst muss ich mir nicht alles gefallen lassen.»