

UMFRAGE

WELCHES WAR IHR SCHLIMMSTES ODER IHR SCHÖNSTES ERLEBNIS AM VALENTINSTAG?



MADELEINE FARNER, 26, Winterthur

«Unsere Skiferien fallen jedes Jahr auf Valentinstag, auch schon als ich noch jünger war. Aufgrund dessen erhielten die Mädchen unserer Skiklasse immer eine Rose vom Skilehrer, als kleine Aufmerksamkeit. Auch heute werde ich noch von ihm mit Blumen beschenkt, wenn wir am Valentinstag dort Skifahren gehen.»



SASCHA HERZOG, 42, Turbenthal

«Zum Glück hatte ich weder ein schönes noch ein schlimmes Erlebnis: Ich teilte meinen Partnerinnen immer mit, dass ich nicht viel von diesem Tag halte. Wenn ich Geschenke mache, möchte ich dies aus Eigenwillen tun. In den Jugendjahren sah das noch anders aus, ich wollte meine Freundin beeindrucken. Heute bin ich froh um jedes Erlebnis neben dem 14. Februar.»



NANCY WÖLFE, 30, Schaffhausen

«Ich und mein Mann sind seit 14 Jahren zusammen und seit 6 Jahren verheiratet. Vor drei Jahren überraschte er mich am Valentinstag mit einer Schnitzeljagd. Ich musste mit einer App auf dem Handy Codes einscannen, die auf Zettel geschrieben waren. So kam ich zum nächsten Hinweis. Am Schluss fand ich ein paar Ohrringe als Valentinsgeschenk.» **UMFRAGE: TALINA STEINMETZ**



Viel Stress und Druck am Arbeitsplatz können über längere Zeit in einem Burn-out resultieren. Symbolbild: Tina Schöni

BURN-OUT: SCHUFTEN BIS ZUM KOLLAPS

Das Schicksal von M.S. zeigt: Burn-out ist noch immer ein Tabu. Seit über zwei Jahren leidet sie an den Folgen der Krankheit und wird von kaum einem richtig ernst genommen.

Als M.S.* vor vier Jahren eine neue Stelle antrat, ahnte sie noch nicht, wie sich diese auf ihre spätere Gesundheit auswirken würde. Mit Euphorie und Freude arbeitete sie sich damals in die neue Materie ihrer Firma ein. Durch harte Arbeit und viel Engagement erzielte sie rasch einen guten Umsatz und begeisterte damit nicht nur das Team, sondern auch ihren damaligen Chef.

Im Job zeigte die Winterthurerin vollen Einsatz. «Doch auch nach einem Jahr sind meine Leistungen nicht entsprechend honoriert worden», sagt sie. Stattdessen stiegen die Erwartungen und der Druck ihres Vorgesetzten weiter an. «Bei mir machten sich Frustration und Enttäuschung breit», so M.S. Sie schuftete weiter, und obwohl sie sich nach wie vor anstrengte, seien ihr immer wieder Fehler unterlaufen. «Ich befand mich körperlich und mental in einer Sackgasse, aus der ich nicht mehr fliehen konnte. Meine Tage bestanden nur noch aus Schlafen und Arbeiten», erzählt sie. Für Hobbys fehlte ihr die Ener-

gie. Sie geriet in einen Teufelskreis, der so lange andauerte, bis ihr Körper die Notbremse zog – es resultierte ein Burn-out.

KOLLAPS UND SUIZIDGEDANKEN

Der enorme Druck und die Frustration wirkten sich auch auf ihren Körper aus. Immer häufiger plagten M.S. heftige Nackenschmerzen und Verspannungen.

Mehrmals habe sie wegen der Überbelastung das Gespräch mit ihrem Vorgesetzten gesucht. «Ich bin jedoch auf taube Ohren gestossen. Gegenüber Burn-out wird leider viel zu oft kein Verständnis aufgebracht. Die Krankheit wird schlichtweg verharmlost», gibt sie zu bedenken. Ihr Vorgesetzter sei nicht der Einzige gewesen, von dem sie sich mehr Sensibilität gewünscht hätte. «Niemand aus meinem Umfeld hat mich wirklich ernst genommen. Auch mein damaliger Partner und meine Eltern haben meine körperliche und mentale Erschöpfung nicht wahrhaben wollen.»

Als die Symptome bei ihr immer schlimmer wurden, konsultierte die Winterthurerin schliesslich einen Arzt. Doch laut M.S. ist auch von ihm die erhoffte Unterstützung ausgeblieben. «Er hat den Ernst meiner Lage nicht realisieren wollen. Als ich ihm von meiner Erschöpfung erzählte, meinte er

bloss, er schreibe mich nicht krank, nur weil ich nicht arbeiten wolle.» Bei der Arbeit folgte schliesslich der Kollaps, M.S. brach zusammen. Durch die ausweglose Situation schlitterte sie in eine Depression. Wegen der vermehrt zunehmenden Suizidgedanken beschloss sie, sich für zwei Monate in eine Klinik einweisen zu lassen.

MEHR MENSCHLICHKEIT GEFORDERT

Trotz diversen Therapien und einer Auszeit im Ausland hat die 48-Jährige auch heute noch mit den Folgen des Burn-outs zu kämpfen. Die Nackenschmerzen haben etwas nachgelassen, die Antriebslosigkeit und die Erschöpfung begleiten sie weiterhin. Für sie war es bisher unmöglich, einer neuen Arbeit nachzugehen. Stattdessen ist sie nun Teil eines Integrationsprogramms. «Ich bin noch weit davon entfernt, vollkommen gesund zu sein», so die Winterthurerin. Heute gibt ihr der Austausch mit Gleichgesinnten Halt. Dieser hätte ihr auch damals schon gutgetan. An Arbeitgeber hat sie indessen konkrete Forderungen: «Ich wünsche mir mehr Sensibilität und Menschlichkeit gegenüber den Burn-out-Betroffenen.» **TINA SCHÖNI**

*Name der Redaktion bekannt

SELBSTHILFEZENTRUM Region Winterthur, Selbsthilfegruppe für Burn-out-Betroffene zum Austausch mit Gleichgesinnten. Tel. 052 213 80 60

«REGELMÄSSIG ABSCHALTEN, DEN KOPF ZU LÜFTEN, IST DAS A UND O»

«Burnout ist ein Erschöpfungszustand, der sich bei Druck und Stress über eine längere Zeitdauer entwickeln kann», erklärt der Winterthurer Burnout-Therapeut Hanspeter Ruch. Betroffene hätten keine Energie mehr und würden sich deshalb schutzlos und verwundbar fühlen. Warnsignale

seien unter anderem schlechter Schlaf, tiefe Toleranz für Lärm oder schnelle Gereiztheit.

«Das klassische Muster ist, es allen recht machen zu wollen», sagt Hanspeter Ruch. Dieses Verhalten gelte es zu ändern. Die Patienten müssten lernen, Prioritäten zu setzen und Pausen zu machen. «Re-

gelmässig abschalten, den Kopf zu lüften, ist das A und O.» Am anfälligsten für ein Burnout seien Menschen zwischen 40 und 50 Jahren. «In diesem Alter erreicht man den energetischen Zenit, gleichzeitig werden die Anforderungen und Ansprüche grösser», sagt der Burnout-Experte. **MTH.**