

Wenn die Luft draussen ist

Balance. Arbeit, die herausfordert, macht Spass.

Arbeit, die überfordert, macht krank. Aber wo ist die Grenze? Im Kurs «Energiemanagement gegen Stress und Burn-out» geht es um den achtsamen Umgang mit den eigenen Kräften.

Text: Angela Cadruvi

Bilder: Reto Schlatter

«Ich habe einfach kein Vertrauen zu den Leuten in der Firma, fühle mich total alleingelassen.» Antonia, 29, ist Projektleiterin und will herausfinden, wo ihr Problem genau liegt und wie sie die belastende Situation am Arbeitsplatz in den Griff bekommt. «Ich habe hier im Kurs klar erkannt, dass ich privat ein super Umfeld habe und dass mein Problem der Job ist. Nicht die Arbeit, sondern die Strukturen und das Umfeld in der Firma.» Wer dieser jungen und lebhaften Frau zuhört, kommt nicht auf die Idee, dass es ihr noch vor wenigen Wochen psychisch sehr schlecht ging: «Ich bin während der Arbeit zusammengebrochen, konnte niemanden und nichts mehr ertragen.»

Wenn Arbeit krank macht. Antonia ist kein Einzelfall, weiss die Psychologin und Kursleiterin Margret Surdmann. Sie findet es alarmierend, wie viele Menschen über ihre Kräfte hinaus arbeiten und so immer wieder die eigenen Grenzen überschreiten. Stress fördernd sind für sie vor allem unklare Aufgabenstellungen, mangelnde Wertschätzung, zu wenig Rückhalt im Team, unfaire Behandlung und widersprüchliche Anweisungen. «Das kann schnell zu einem Burn-out füh-

ren», sagt die Kursleiterin. «Ein Mensch mit Burn-out ist körperlich, geistig und emotional völlig erschöpft. Seine Stimmung ist geprägt von Lust- und Freudlosigkeit, von Müdigkeit und Apathie.»

Bevor es zu spät ist. Corina hat ein Burn-out erlebt. Sie ist 39 Jahre alt und arbeitet als kaufmännische Angestellte. «Es ist drei Jahre her. Ich hatte nur noch die Arbeit im Kopf, machte keine Pausen mehr und sah, wie der Arbeitsberg immer grösser wurde. Ich war erschöpft, und auch Ferien brachten keine Erholung mehr.» In der Freizeit war Corina zu müde, um Freunde zu treffen oder sich sonst etwas Gutes zu tun. Ihr Leben bestand nur noch aus Arbeit, schlafen und essen. «Ich bin im Kurs, um meine Situation am Arbeitsplatz wieder mal zu analysieren, sozusagen präventiv etwas zu tun. Der Austausch mit anderen Leuten tut mir gut.» Corina zählt mit einem strahlenden Lachen im Gesicht auf, was sie in Zukunft ändern will: ihre Arbeit noch besser strukturieren, weniger Kaffee trinken, auf die Ernährung achten und kommunizieren, wenn es ihr zu viel wird.



Auf dem Weg zu sich selber. Im zweitägigen Kurs geht es immer wieder um die Balance zwischen Belastung und Entlastung, um das persönliche und berufliche Gleichgewicht. Wenn die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit Ballonen spielen, lernen sie, mit ihrer Energie sorgfältiger umzugehen, liebevoller zu sich selber zu sein – und sie entdecken neue oder verschüttete Kraftquellen. Den Rahmen dafür geben ihnen während des Kurses Einzel- und Gruppenarbeiten, Kurzreferate, Lehrgespräche und mentale Übungen. Beeindruckt sind die zehn Frauen und zwei Männer vor allem von den Tests, durch die sie zum Beispiel herausfinden, ob sie ein Morgen- oder ein Abendtyp sind, was sie stresst und wie sie Stress bewältigen können, was Kraft raubt und was Kraft spendet. Und sie erkennen ihre Antrei-

ber, also jene Glaubenssätze, die sich schon während der Kindheit – als Reaktion auf elterliche Anweisungen – eingepägt haben: Sei perfekt! Mach schnell! Beeile dich! Sei stark! Mach es allen recht! Streng dich an!

Wissen, was gut tut. Margret Surdmann hat nicht den Anspruch, dass die Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer in zwei Tagen Verhaltensmuster ändern, die sich über Jahre und Jahrzehnte eingeschliffen haben: «Natürlich kann man in zwei Tagen nicht die Weichen neu stellen. Mein Ziel ist es, zu sensibilisieren und Impulse zu geben, Aha-Erlebnisse und Selbsterkenntnisse zu ermöglichen.» Bei der 39-jährigen Susanne scheint das gelungen zu sein. «Ich weiss jetzt, wie ich meine Grenzen früher erkennen kann, und dass es

wichtig ist, rechtzeitig zu sagen, wenn ich nicht mehr mag.» Ihr tut es offensichtlich gut, im Kurs zu erleben, dass sie mit ihrer Überforderung am Arbeitsplatz nicht allein ist: «Ich spüre so etwas wie Aufschwung und habe das Gefühl, auf dem richtigen Weg zu sein.» Hugo, 52, ist da skeptischer: «Klar nehme ich viele Vorsätze mit aus dem Kurs. Aber ich habe Angst, dass sie schon bald versanden. Ich kenne mich ja und stecke mir deshalb erst mal kleine Ziele; die kann ich eher erreichen.» Der selbständige Unternehmer äussert seine Selbstkritik mit viel Humor in der Stimme – und hinterlässt den Eindruck, dass er sie doch machen wird, die kleinen Schritte.