

Junge Wirtschaftskammer erfuh in Klinik Gais Näheres über das Burnout Syndrom:

## Wieder zu eigenen Bedürfnissen und Gefühlen finden

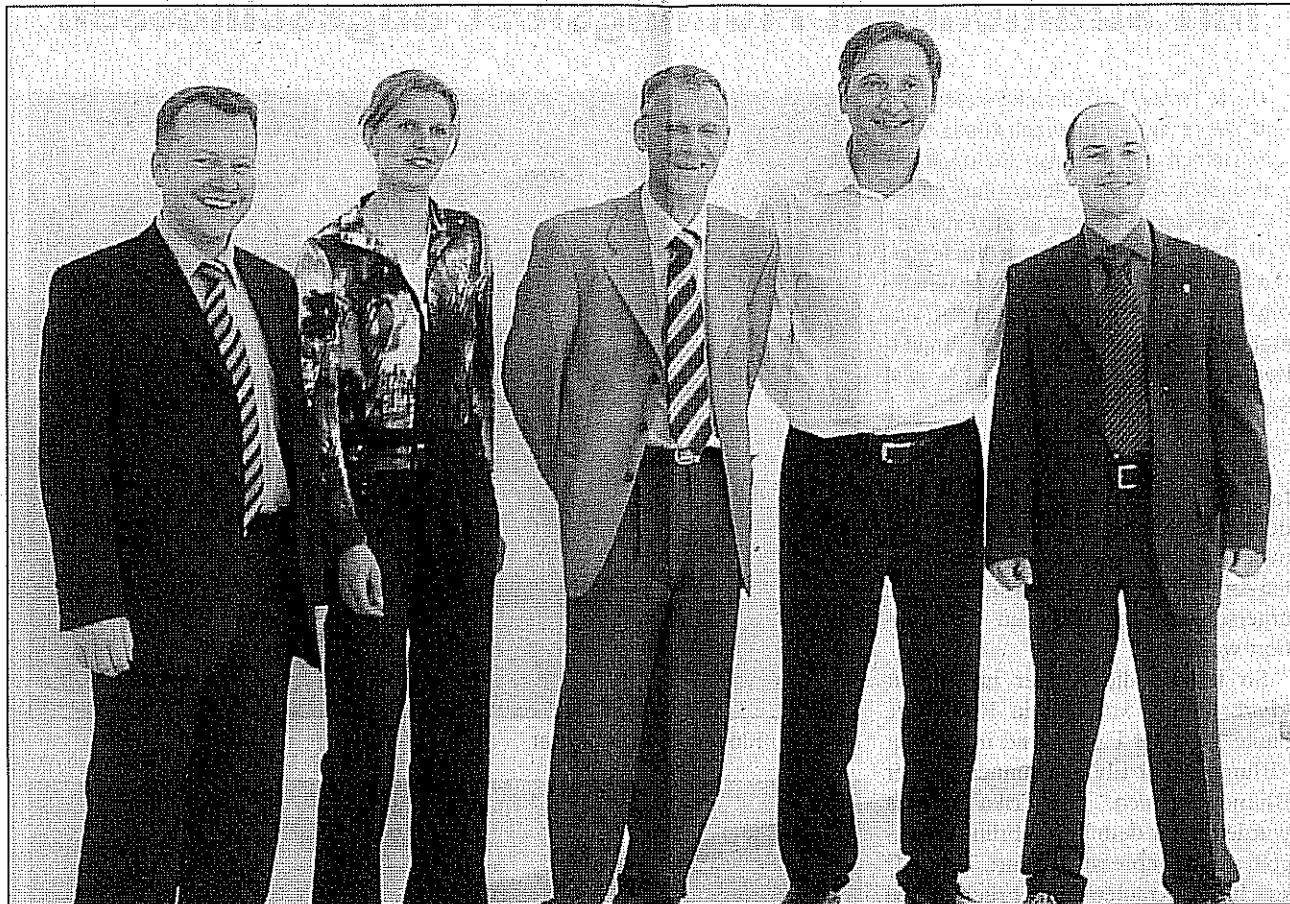
Am Dienstag dieser Woche kamen im Rahmen einer Veranstaltung der Jungen Wirtschaftskammer Appenzellerland rund 50 Mitglieder in die Rehabilitationsklinik Gais AG, um von Dr. med. Milan Kalabic, Chefarzt Psychosomatik, Einzelheiten über das immer häufiger genannte aber noch wenig bekannte Burnout-Syndrom zu erfahren.

### Erst Feuer und Flamme – dann ausgebrannt

Nach der Begrüssung durch Verwaltungsdirektor Georg Stoffels, der kurz die Klinik und ihre Entstehungsgeschichte vorstellte, hiess Hansjürg Freund, Bühler, Präsident 2006 der Jungen Wirtschaftskammer Appenzellerland, die Mitglieder willkommen und gab das Wort an Dr. med. Milan Kalabic, Chefarzt Psychosomatik an der Klinik Gais, weiter. Dieser hatte sein Referat unter den Titel: «Burnout – Erst Feuer und Flamme – dann ausgebrannt» gestellt und schilderte nun in einer, auch für medizinische Laien verständlichen Sprache, was es mit dem Burnout, wörtlich übersetzt, Ausgebrannt sein, auf sich hat. So verstand man in den 80er-Jahren unter dem aus Amerika kommenden Begriff typische Belastungsreaktionen in sozialen Berufen, stellte das Phänomen Burnout jedoch in den 90er-Jahren in allen Berufsgruppen fest, erklärte der Arzt und betonte, es handle sich dabei nicht um eine Krankheit, sondern um ein Syndrom, ein aus mehreren charakteristischen Symptomen zusammengesetztes Gesamtbild.

### Typische Symptome

Als für ein Burnout typische Symptome nannte Milan Kalabic anfänglich unter anderem den Arbeitsrausch, die Arbeit, die zur Sucht wird, der Verlust positiver Gefühle gegenüber Mitmenschen, die Überzeugung, ausgenutzt zu



Von links: Veranstalter und Referent: Hansjürg Freund, Bühler (Präsident Junge Wirtschaftskammer Appenzellerland), Monika Mösl, Gais (Vorstand JWKA), Georg Stoffels, Verwaltungsdirektor Klinik Gais, Milan Kalabic, Chefarzt Psychosomatik Klinik Gais, Henrik Däppen, Appenzell (Vizepräsident JWKA).

werden, Zynismus, Stimmungsschwankungen, negative Einstellung zur Arbeit genauso wie der Zweifel an den eigenen Fähigkeiten, Versagensängste, Pessimismus oder Alpträume, zunehmender Abbau der kognitiven Leistungsfähigkeit, Motivation und Produktivität sowie zunehmende soziale Isolation. Typische psychosomatische Beschwerden sind unter anderem, ein geschwächtes Immunsystem, Atembeschwerden, erhöhter Blutdruck, Rückenschmerzen, Konzentrationsstörungen, allgemeine körperliche Erschöpfung, das Gefühl, neben sich zu stehen.

### Situationsanalyse

Milan Kalabic ging auch auf verschiedene Möglichkeiten der Behandlung ein, die individuell auf die Betroffenen abgestimmt, sowohl ambulant wie auch stationär zum Erfolg führen kann. Wichtig sei vor allem die Einsicht, dass etwas falsch läuft und der Wille, sich helfen zu lassen, betonte der Arzt und nannte als weitere Voraussetzung einer erfolgreichen Behandlung die Situationsanalyse. Das heisst, Betroffene müssen wissen, wofür sie stehen, was sie anstreben und wie sie ihre persönliche Vorstellung von Glück defi-

nieren. Ausserdem gilt es zu erkennen, wo die eigenen Stärken liegen, ob am Arbeitsplatz, in der Partnerschaft, im Familien- und Freundeskreis oder bei Freizeitaktivitäten. Die Voraussetzung aus dem Burnout heraus zu kommen ist allgemein der Zugang zu eigenen Gefühlen, eigenen Bedürfnissen bzw. diese wahrzunehmen, zu erkennen und durch sinnvolles Handeln umzusetzen.

### Transparenz

Durch das Referat ist es Milan Kalabic gelungen, den neuen, immer öfter genannten Begriff «Burnout» transpa-

renter zu machen. Dabei stellte sich allerdings die Frage, ob und wie die Menschen vor «Burnout» auf besondere Belastungen und Risikofaktoren reagiert haben. Diesen auch früher zu bewältigenden Extremsituationen stimmte der Referent zu, wies aber auf die veränderten Bedingungen hin und erklärte: Burnout sei ein Erschöpfungssyndrom, das in engem Zusammenhang mit der heutigen, rein leistungsorientierten Gesellschaft stehe. Doch nicht alle Menschen sind gleichermassen Burnout gefährdet. Persönlichkeitsfaktoren wie eine von Wechselbädern zwischen Angst, Bestrafung und verwöhnt werden bestimmte Erziehung wirken sich genauso negativ aus, wie Zwanghaftigkeit, Narzissmus oder eine Lebenseinstellung, die jedes Nein-Sagen verbietet. Doch wer zu seinen Bedürfnissen und Gefühlen stehe und diese nie aus den Augen verliere, habe ein Burnout kaum zu befürchten, erklärte der Chefarzt überzeugend.

### Junge Wirtschaftskammer

Die Junge Wirtschaftskammer Appenzellerland mit rund 50 Mitgliedern aus beiden Appenzell ist eine der 75 lokalen Kammern von Junior chamber Switzerland (JCS) und gehört zur Junior Chamber International (JCI), die weltweit mit 200 000 Mitgliedern zwischen 20 und 40 Jahren, in über 100 Ländern auf allen fünf Kontinenten, vertreten ist. Ziel dieser Organisation ist es unter anderem, durch die Knüpfung eines Beziehungsnetzes unter Gleichgesinnten, die Entwicklung der individuellen Eigenschaften ihrer Mitglieder zu fördern und so Projekte zu realisieren, die der Gesellschaft, wohltätigen Zwecken, einzelnen Regionen, usw. zugute kommen. Der jedes Jahr wechselnde Präsident der Jungen Wirtschaft Appenzellerland ist für 2006 Hansjürg Freund, Bühler. E.v.H.