

# Den Umgang mit Druck und Stress lernen

Ein Tag in der Clinica Holistica Susch

**Stress kann krank machen. Immer mehr Menschen sind davon betroffen – ein grosses Problem der westlichen Gesellschaft. Das Verständnis für ein Burnout ist eher klein, das Angebot von Therapieplätzen noch kleiner. Eines davon ist in Susch.**

MYRTA FASSER

Der Blick bleibt automatisch am grossen Felsen vis-à-vis hängen. Stark und kraftvoll steht er da am Ufer des Inns in Susch. Der Fluss ist wild an diesem Frühlingstag. Geräuschvoll. Viel Schmelzwasser fliesst dieser Tage das Engadin runter. Im Hintergrund läuft beruhigende asiatische Musik. Ich konzentriere mich auf die Bewegungen, die Maja Herold, Psychologin und Bewegungstherapeutin, vorzeigt und versuche einfach nichts zu denken. In den 45 Minuten Qi-Gong-Training hat das höchstens 5 bis 10 Minuten lang funktioniert. In der restlichen Zeit waren die Gedanken beim Gestern, Morgen, bei der To-do-Liste! Gut getan hat es trotzdem. Ich bin entspannt, fühle mich gut und bin gespannt, wie der Tag in der Clinica Holistica weitergeht. Ich bin heute zu Besuch hier, sozusagen als Patientin, die einen Tag lang miterlebt, wie eine Burnout-Therapie aussieht.

## Lernen, nichts zu tun

Der nächste Termin auf dem Stundenplan wäre die Einzelgesprächstherapie bei Dr. Doris Straus, Chefärztin der Clinica Holistica. Ich nutze die Stunde, um mehr über die Erkrankung Burnout, das Erstellen von Therapieplänen und den Klinikalltag zu erfahren. Doris Straus zeigt einen Wochenplan. Die meisten Stunden sind farbig markiert.

Es sind Termine wie Qi Gong, Rückengymnastik, Gesprächs- oder Gestaltungstherapie oder Ausdauertraining. Es gibt aber auch einzelne weisse Stunden, Freistunden. «Viele Patienten sind überfordert mit den leeren Stunden», sagt Doris Straus. Sie wissen nicht, was sie in dieser Zeit machen sollen. Die viele freie Zeit stresst sie. Sie müssen lernen, nichts zu tun, nichts tun zu können.

## Nicht nur die Arbeit ist schuld

Die erste Woche der Therapie dient vor allem der Diagnostik, der Patient wird psychologisch und körperlich untersucht. «Wir besprechen die Ergebnisse mit dem Patienten, schauen, ob er seine Situation auch so sieht, unsere Beurteilung versteht. Dann erstellen wir zusammen einen Therapieplan», erklärt Doris Straus. Ende Woche wird analysiert, diskutiert, verändert und ein neuer Plan erstellt. Jeder Patient hat seinen eigenen Einzeltherapeuten. Zwei bis drei Sitzungen pro Woche hat er bei ihm. Oft nutzen die Patienten diese Zeit auch für Paargespräche. Denn der Druck, die Belastung oder der Stress am Arbeitsplatz alleine sind es nicht, die zu einem Burnout führen. Das soziale Umfeld spielt eine sehr wichtige Rolle. «Viele haben ein gutes Umfeld, ziehen sich aber im Laufe der Erkrankung mehr und mehr zurück. Durch die Gereiztheit der Betroffenen ist das Umfeld häufig ebenfalls hoch belastet», erklärt Doris Straus.

Inzwischen bin ich im alten Schulhaus von Susch, ein paar Gehminuten von der Klinik entfernt. Im 1. Stock gibt es verschiedene Atelier-Zimmer. Ausgerüstet mit allem, was das kreative Herz begehrt: grosse Malwände, an denen man auch kleckern darf, Papier in allen Grössen, sämtliche Regenbogenfarben. Nachdem Rita Galliker, dipl. Kunsttherapeutin, eine Meditations-

übung mit mir gemacht hat – damit das Gestern und Morgen dem Jetzt Platz machen kann – darf ich drei Farben auswählen, verschiedene Pinsel und Schwämme und mich an der grossen Wand voll und ganz verausgaben. Die Meditation hat super geklappt. Ich nehme Farben und Pinsel und male einfach drauflos, ohne zu überlegen, was ich malen möchte. «Es muss nichts entstehen, es darf», hatte Rita Galliker am Anfang der Malstunde gesagt. Und es entsteht eine ganze Menge. Einfach so, aus der Bewegung, aus dem Bauch, ohne zu denken. Schön – das Gefühl beim Malen und auch das entstandene Werk. In ein paar Metern Entfernung betrachten wir das Werk. Man muss darin nichts sehen, man kann, wenn man will. Ich bin völlig zufrieden mit dem, was ich sehe.

## Malen statt reden

Schön und gut, und was hat Malen mit Burnout-Therapie zu tun? «Viele Leute haben Mühe, ihre Gefühle und Probleme in Worte zu fassen. Beim Malen können sie sich besser öffnen, sie öffnen sich, ohne es bewusst zu tun. Sie beginnen zu malen und erzählen auf diese Weise von Dingen, die ihnen auf dem Magen liegen», erklärt Rita Galliker. Es gibt auch Patienten, die zuerst Hemmungen haben zu malen oder sonst kreativ zu sein. «Sie haben Angst, etwas falsch oder schlecht zu machen. Wenn sie diese erste Angst aber überwunden haben, merken sie wie befreiend Malen sein kann. Denn beim Malen dürfen sie das Denken weglassen und einfach ihrem Gefühl folgen», sagt Galliker. Viele nutzen die Ateliers dann sogar abends oder am Wochenende, um zu malen oder sonst kreativ zu sein.

## Wenn die Batterie auf 0 ist

Mein letzter Termin: Leistungstest bei Maja Herold. Nach einer genauen



Was von aussen wie ein nettes Wellness-Hotel aussieht, ist ein Ort, wo ganz unterschiedliche Leute ganz hart an sich arbeiten müssen.

Anamnese muss ich aufs Laufband. So weit und so lange laufen bis es anstrengend wird, ist das vorgegebene Ziel. Der Pulsmesser ist montiert und die Nadel für die Laktatmessung liegt auch bereit. Ich gehe, gehe etwas schneller, beginne zu rennen. Es beginnt, anstrengend zu werden. Maja Herold beendet den Test und misst ein letztes Mal den Laktatwert. Sie ist zufrieden mit meinen Resultaten. «Da sehe ich zum Teil ganz andere Werte. Die Patienten sind völlig ausgepowert. Haben keine Energie mehr. Dann gilt es,

ihre Ausdauer langsam wieder aufzubauen, aber auch ihr Körpergefühl wieder herzustellen – was tut mir wann gut und wann ist wirklich nur ausruhen angesagt?», erklärt Maja Herold.

Als ich die Klinik verlasse, kehren ein paar Patienten gerade von einer Nordic-Walking-Tour zurück. Müde und zufrieden gehen sie an diesem Nachmittag auf ihre Zimmer. Mit neuer Energie und mit dem Wissen, wie sie mit Druck und Belastung anders umgehen können, verlassen sie in ein paar Wochen Susch.

## «Die Arbeit allein macht nicht krank»

Im Gespräch mit der Chefärztin der Clinica Holistica Susch, Dr. Doris Straus

**Wie kommt es zu einem Burnout, wieso trifft es den einen, den anderen aber nicht? Es geht nicht allein nur um Stress und Belastung. Das soziale Umfeld und gewisse Persönlichkeitszüge spielen auch eine wichtige Rolle.**

MYRTA FASSER

«Engadiner Post»: Hat sich Susch als Ort für diese Klinik bewährt?

Doris Straus: Ja! Unsere konzeptionelle Idee war, dass Susch den Patienten eine Distanz zu ihrem Alltag, zum Beruf, zu ihren Problemen bringt und zudem eine intakte Natur. Und das hat sich in der Praxis vollkommen bewährt. Die Landschaft wirkt sich sehr positiv auf das Therapiekonzept aus. Auch wenn das Tal hier in Susch eher eng ist, empfinden die Patienten den Ort nicht als erdrückend. Und das ist auch wichtig, denn die Patienten sind unter Druck, sie sind an ihre Grenzen gekommen. Viele Patienten behalten auch eine positive Beziehung zu Susch, kommen im Urlaub nochmals, besuchen diesen Ort, der ihnen gut getan hat, mit ihren Familien.

EP: Wie ist es denn mit den Menschen, die hier in den Bergen leben. Die Energie der Landschaft und der Natur das ganze Jahr über haben. Sind die weniger Burnout-gefährdet?

Straus: Es ist nicht so, dass dieser Effekt einfach so wirkt, ohne dass derjenige

etwas dafür tut. Man muss diese Energie und Kraft bewusst und achtsam wahrnehmen und für sich nutzen. Die Landschaft fordert auch, sie hat nicht nur Vorteile. Wir haben hier auch spezifische Belastungsfaktoren kennen gelernt: Wenig Arbeitsplätze, Frauen mit Doppelbelastungen, wenig Möglichkeiten der Kinderbetreuung. Der Druck ist ein anderer als in der Stadt. Es ist nicht das eine schlimmer als das andere, es ist einfach anders.

EP: Burnout-Patienten lassen sich nicht schubladisieren. Es kann jeden treffen, nicht nur den Bank-CEO, auch die Hausfrau und Mutter oder den Studenten. Wo sind die Gemeinsamkeiten?

Straus: Es gibt klare Faktoren, am Arbeitsplatz oder in der Belastungssituation, die zu Risikofaktoren werden können: Die Arbeitsbelastung, der ei-



Chefärztin Dr. Doris Straus

gene Einfluss auf die Arbeit, die Anerkennung und Wertschätzung, die Fairness und Gerechtigkeit am Arbeitsplatz, die soziale Unterstützung sowie die Sinnhaftigkeit der Tätigkeit. Diese Faktoren treffen auf alle Branchen zu. Betreffend Burnout wird meistens von Managern gesprochen, das klassische Beispiel. Bei Managern sind die grosse Verantwortung und die Arbeitsmenge die Risikofaktoren, aber dafür haben sie in der Regel sehr viel Einfluss und auch die nötige Anerkennung. So verschieden die Gründe sind, so verschieden sind auch die Therapien, denn jeder braucht etwas anderes. Eine gute Therapieplanung mit dem bestmöglichen Effekt für jeden Einzelnen zu machen, und das in einer begrenzten Zeit, ist eine sehr anspruchsvolle Aufgabe.

EP: Dann sind Sie ja auch unter Druck. Sie müssen in einer gewissen Zeit den Patienten zu einer Genesung bringen?

Straus: Ja, mit diesem Druck müssen wir bewusst umgehen. Sonst kommen wir in das gleiche Fahrwasser. Es zeigt sich schnell, ob unrealistische Vorstellungen betreffend die Genesung da sind, dann müssen wir klarstellen, was realistisch ist und was nicht. Viele haben auch das Gefühl, viel nützt viel, also viele Therapien nützen besser. Aber das ist nicht immer so, das Erlernete muss man auch wirken lassen.

EP: Auch Unterbelastung kann zu einem Burnout führen, wieso?

Straus: Einem, der seine Fähigkeiten nicht einsetzen kann, wird den Sinn in seiner Tätigkeit nicht sehen. Ihm fehlt

auch die Einflussnahme auf seine Arbeit und ganz klar auch die Wertschätzung. Die Person könnte mehr, möchte auch mehr leisten, darf aber nicht. In solchen Fällen ist nicht die Arbeitsmenge der Risikofaktor, sondern die anderen Faktoren.

EP: Das Verständnis für Burnout ist teilweise nicht sehr gross.

Straus: Dass die Akzeptanz für Burnout eher klein ist, hat damit zu tun, dass Stress – was als Stress empfunden wird – sehr subjektiv ist. Was jemand als Stress erlebt, hat mit seiner subjektiven Bewertung zu tun und mit seinen Ressourcen. Deswegen ist es wichtig, dass man diesen Menschen zuhört, wie sie die Situation erleben, wie sie das empfinden. Man muss Belastung – was eine Belastung ist oder sein kann – einfach differenziert sehen.

EP: Wie merkt man, wenn einen etwas stresst, ob das ein gefährlicher Stress ist oder ob es einfach etwas ist, das nervt?

Straus: Unguter Stress ist etwas, das nicht vorübergehend ist, es stresst auch noch am Tag danach oder auch noch nach dem Wochenende. Zudem merkt man, dass man immer öfters gereizt reagiert. Und zwar egal, was auf einen zukommt, man reagiert grundsätzlich gereizt.

EP: Burnout ist auch etwas, das sehr direkt die Führung betrifft. Wenn mein Mitarbeiter ein Burnout erleidet, was habe ich dann falsch gemacht?

Straus: Es gibt immer zwei Faktoren: Der eine Faktor sind die Persönlich-

keitszüge einer Person. Wieso reagiert sie so? Wieso verausgabte sie sich so? Wieso setzt sie sich so unter Druck? Und dann kommen die äusseren Faktoren hinzu: viel Arbeit, unter Druck arbeiten, schlechtes Arbeitsklima, Mobbing usw. Diese beiden Faktoren muss man differenzieren. Als Chef kann ich schauen, zusammen mit dem Mitarbeiter, wo ich was ändern kann, damit sich die Situation bessert. Wichtig ist, dass man überhaupt offen über Stress, Belastung und Druck reden kann, ohne dass man die Aussagen des Mitarbeiters wertet. Eigentlich geht es um eine offene, ehrliche Kommunikation: Den Mitarbeiter direkt fragen, zuhören und dann, das was möglich ist ändern. Das ist ein Zeichen von Wertschätzung, und das ist ein wichtiger Punkt, wenn es um Burnout geht – oft fehlt es den Betroffenen an Wertschätzung.

EP: Wenn es zu einem Burnout kommt, ist aber nicht nur die Arbeit schuld. Da fehlen auch eine gute Work-Life-Balance und ein gutes soziales Umfeld?

Straus: Es ist manchmal so, dass die Patienten das Gefühl haben, die Arbeit sei schuld, dass es ihnen so schlecht geht. In der Therapie lernen sie dann, dass sie auch ihren Beitrag leisten müssen, damit die Situation besser wird, sie merken, dass sie auch eine Eigenverantwortung haben. Nur weil sich der Job und das Arbeitsumfeld ändern, wird nicht alles wieder gut. Das soziale Umfeld, die soziale Unterstützung – im beruflichen wie persönlichen Umfeld – sind wichtige Schutzfaktoren und eine wichtige Ressource.