

Burnout – einmal Hölle retour

Es ist eine Abwärtsspirale durch Dauerstress. Ohne Hilfe gibt es kein Entkommen. Burnout – ein Thema, das hochaktuell ist, gefährlich und auch vor Bauernfamilien nicht Halt macht. Ein Betroffener und ein Facharzt referierten darüber an der Januartagung des Bauernverbands Appenzell Ausserrhoden.

Text und Bild: Esther Zellweger, Speicher

Burnout – ein Thema, das Mut braucht, um darüber zu reden, und das man gerne unter den Tisch wischt. So bezeichnete es Urs Brandenburger aus Trimmis in seinem Referat an der Januartagung des Bauernverbands Appenzell Ausserrhoden (BVAR) vergangene Woche in Gais. Vor neun Jahren war er selber von einer schweren Erschöpfungsdepression betroffen gewesen. Auch Pietro Menghini,



Die traditionelle Januartagung ist ein Anlass, an dem Kontakte gepflegt werden.

Facharzt FMH für Psychiatrie und Psychotherapie, wählte in seinem Referat ähnliche Worte und bezeichnete diese auch als bäuerliche Ethik: «Es wird nicht darüber gesprochen, man arbeitet weiter.»

«Ich bin doch nicht verrückt»

«Ein Burnout kommt schnell und unbewusst», warnte Menghini. Wenn sich chronischer Stress ansammelt, Müdigkeit und Erschöpfung sich breit machen, die Stimmung gereizt sei, Gefühle abgestumpft und die Haltung der eigenen Arbeit gegenüber negativ werde, dann sei die Abwärtsspirale durch Dauerstress bereits in Bewegung, so der Facharzt. «Das Denken wird eingengt, und man sieht keine Lösung mehr.» In dieser Situation müsse Hilfe in Anspruch genommen werden. «Doch die Scham und die Angst, als verrückt angesehen zu werden, ist bei Betroffenen oft zu gross.» Da diese aber nicht mehr in der Lage seien, Entscheidungen zu treffen, sollten spätestens zu diesem Zeitpunkt

die Angehörigen eingreifen, betonte Menghini. «Nur so kann Schlimmeres verhindert werden.»

Um erst gar nicht in die Abwärtsspirale zu kommen, sollte mit Stress anders umgegangen werden, hob Pietro Menghini hervor. «Achtsamkeit ist das neue Hypewort», erklärte er und lud die über 100 Bäuerinnen und Bauern gleich zu einer Atemübung ein. Drei Minuten Innehalten und das Bewusstsein über den Körper, den Atem und die Gedanken zu erlangen, ist eine von vielen Möglichkeiten, Stress abzubauen. «Das dreimal tief Durchatmen hat immer noch seine Bedeutung», ergänzte der Facharzt. Als Burnout-Prophylaxe rät er auch, die eigenen Erwartungen zu überprüfen sowie persönliche und berufliche Ziele anzupassen. «Aber auch Aktivitäten fürs Gemüt und ein gutes Zeitmanagement sind wichtig.»

Burnout kann jeden treffen

Urs Brandenburger jedoch findet Zeitmanagement etwas vom Schlimmsten. «Dann presst man



Für Ernst Graf hat die Vorlage der AP 2022+ noch zu viele Fehler drin.

noch mehr hinein. Besser ist es, Pausen einzulegen.» Brandenburger weiss, wovon er spricht, hat er doch in den letzten zehn Jahren den Weg «einmal Hölle retour» selber erlebt – und bis heute noch nicht ganz abgeschlossen. «Und es kann jeden und jede treffen», betonte er. «Das habe ich vor meiner Diagnose auch nicht geglaubt.» Er zeigte auf, dass auch Bauern stark gefährdet sind, was sich unter anderem in der hohen Selbstmordrate widerspiegelt. Die Mehrfachbelastung, das auswärtige Arbeiten und finanzielle Probleme seien ein guter Nährboden für Burnout, ergänzte er.

Am Tiefpunkt angelangt

Brandenburger selber war überdurchschnittlich im Berufsleben aktiv, als Coach und Berater ein beliebter Referent, aber durch seinen Erfolg auch dem Zwang ausgesetzt, immer besser zu werden. Fast ein- einhalb Jahre litt er unter Rückenschmerzen, ging von Arzt zu Arzt, doch eine Ursache wurde nicht gefunden. Langsam schlitterte er in eine Erschöpfungsdepression. «Meine Frau hat immer gesagt, dass etwas nicht stimmt. Doch ich wollte es nicht wahrhaben», erzählte Brandenburger. Bis es bei der Arbeit zum Zusammenbruch kam und eine Odyssee mit Hausarzt, Physiotherapeut, Neurologe, Homoöpath und Psychiater begann. Aufenthalte in verschiedenen Kliniken, die Wiederaufnahme der Arbeit und der nächste Zusammenbruch wechselten sich während eineinhalb Jahren ab. Eine Zeit, in der sich Brandenburger seiner Familie und Freunden gegenüber teilnahmslos verhielt und sich von der Gesellschaft zurückzog. «Gut gemeinte Ratschläge schlugen mir noch mehr aufs Gemüt», erinnert er sich. Am Tiefpunkt angekommen war Brandenburger, als er wegen Suizidgedanken zwangsmässig in die Psychiatrische Klinik Chur ein-



Sie wissen, was Burnout bedeutet: Pietro Menghini, Bernadette und Urs Brandenburger (von links).

gewiesen wurde. «Da fragte ich mich schon, was mein Leben noch für einen Sinn hat.»

Der schwierige Weg zurück

Erst als Pietro Menghini – als Freund und Arzt – ihn für einige Tage aus der Klinik holte und mit viel Überzeugungsarbeit auf eine Wanderung zu einem Bergsee lockte, spürte er an diesem Ort seinen Willen, den Weg ins Leben zurückzufinden. Er gab sich sechs Monate Zeit, sich in der Gesellschaft einzugliedern und beruflich wieder Fuss zu fassen. «Ich wurde dabei psychologisch betreut und nahm Medikamente», beschrieb Urs Brandenburger diese intensive Zeit, die er ohne seine Frau nicht durchge-

standen hätte. «Sie hat immer an mich geglaubt und mir die besten Behandlungsmöglichkeiten herausgesucht.»

Bernadette Brandenburger begleitete ihren Mann an die Januartagung, war sie doch während der Leidenszeit seine wichtigste Stütze, da sich viele Freunde und sogar Angehörige zurückzogen. Auf die Frage aus dem Publikum, wie man sich einem kranken, unzugänglichen Freund gegenüber verhält, antwortete Urs Brandenburger: «Besuchen, präsent sein, nicht nachlassen – obwohl es nicht einfach ist, wenn man zurückgewiesen wird.» Heute nimmt sich Brandenburger bewusst Zeit für sich, seine Familie und seine Bedürfnisse.

Aktuelles vom Kanton

Ernst Graf und Regierungsrat Dölf Biasotto, Vorsteher des Departementes Bau und Volkswirtschaft, gingen in ihren Reden ein weiteres Mal auf die Fehler der Vernehmlassung der AP 2022+ ein. Biasotto versprach, die Vorlage zu analysieren und eine kritische Stellungnahme zugunsten der Strukturen des Kantons AR und der Landwirtschaft abzugeben. Auch machte er auf die kommenden Kontrollen und die Stichproben zur Einhaltung der Pufferstreifen aufmerksam sowie auf den obligatorischen Holzerkurs. Dieser müsse absolviert sein, um grössere Arbeiten im Wald ausführen zu dürfen. «Investiert die nötige Zeit – es geht um eure Gesundheit.» Die Holzerkurse werden subventioniert.

Ernst Graf riet den Bauern und Bäuerinnen, sich im Gemeinderat oder im Kantonsrat zu engagieren, nur so könne das bäuerliche Wissen in diese Gremien eingebracht werden.

ez.