

# Anna musste das Ferienmachen lernen

**ST. URBAN** Sich Auszeiten gönnen, die Seele baumeln lassen: Anna K.\* musste dies in der Klinik wieder lernen.

## Die Begegnung

von **Stefan Bossart**

Die grosse Buche spendet Schatten, während Anna strahlt. Pferde stehlen? Dafür wäre sie zu haben, sagt sie und lacht. Gut gehe es ihr, sehr gut. Anna streicht mit ihrer Hand durchs blonde Haar. An ihrem Ringfinger jenes goldene Schmuckstück, welches sie seit 31 Jahren trägt. Glücklich verheiratet, Mutter von zwei mittlerweile erwachsenen Kindern. Ein schönes Eigenheim. Einen tollen Job. Sie hat Karriere gemacht, stieg von der einfachen Angestellten ins Kader auf. Verantwortlich für die Führung von rund 300 Mitarbeitern und deren Rekrutierung, unter anderem involviert in Budgetprozesse und Bauvorhaben des Unternehmens. «Mir fehlte nichts, um glücklich zu sein», sagt sie, hält inne und fügt an: «Ausser jene Zeit, die ich mir selbst nie gegönnt habe.» Eine Unterlassungssünde, die sie teuer bezahlte. Burnout lautete die Diagnose, die laut Schätzungen jeden siebten Schweizer Arbeitnehmenden ereilt. Anna K. gehört dazu.

### Warnsignale ignoriert

Das Karussell dreht. Nacht um Nacht macht sich Anna Gedanken. Muss ich? Soll ich? Habe ich schon? Immer wieder erwacht sie. Muss ich? Soll ich? Habe ich schon? Alles beginnt von vorne. Gerädert schwingt sie sich am andern Morgen aufs Fahrrad, radelt ins Büro und beugt sich über einen Aktenberg, den sie letztlich nur noch mit einer Siebentage-Woche knapp bewältigen kann. 2000 Überstunden sammeln sich im Laufe der Jahre an. Und trotzdem sagt sie weiterhin Ja, sobald jemand mit einem Anliegen an sie herantritt. «Meine Batterien waren leer und trotzdem strampelte ich mich wie ein Duracell-Männchen unaufhörlich weiter.» Probleme schiebt sie nicht hinaus, sondern löst

sie. «Anna wirds richten. Auf sie ist Verlass», heisst es im Kader. Worte der Wertschätzung, die sie aufbauen und gleichzeitig mithelfen, alle Warnsignale in den Wind zu schlagen. Schliesslich liebt sie ihren Job. «Ich war mit Feuer und Flamme an der Arbeit und wollte nicht wahrhaben, dass ich dabei verbrannte.» Klagen liegt Anna fern. Sie ist überzeugt: Kopfweh vergeht wie die bleierne Müdigkeit, die sich bei ihr einschleicht und immer erdrückender wird. Die Rückenschmerzen? Frau ist schliesslich nicht mehr 20. Die erlittene Panikattacke an einer Kunstvermittlung? Kann mal passieren. Geht nicht, gibts nicht. Umfallen, Krone richten und weitergehen. Dies ist Annas Devise.

### Traktandum Nummer 7

Erst als Anna Dutzende Vorstellungsgespräche innert kürzester Zeit durchführt, ist das Mass voll. Am Ende der folgenden Arbeitstage ist sie «so richtig hässig», tieftraurig und frustriert. Annas Zustand bleibt nicht unbemerkt. Er wird zum Traktandum 7 an der nächsten Sitzung mit den Vorgesetzten. «Befindlichkeit von Anna nachfragen» steht schwarz auf weiss auf dem Blatt, das vor ihr auf dem Tisch liegt. Anna gerät dies in den falschen Hals. «Interessiert es? Schlecht. Sehr schlecht», ist ihre Antwort. Ein erstes Mal gesteht sie sich unbewusst ein, was ihr Ehemann, ihre Kinder, ihre Kolleginnen und Kollegen prophezeit haben: «Anna, das kommt nicht gut. Du arbeitest zu viel.»

### Zur Ruhe gekommen

Anna sucht bei Julius Kurmann Rat. Den leitenden Chefarzt der Luzerner Psychiatrie hatte sie vor vier Jahren bei einem Fortbildungsseminar zum Thema «Resilienz schützt wirksam vor Burnout» kennengelernt. «Dass ich Julius Kurmann einmal als Patientin gegenüber sitze, hätte ich damals für unmöglich gehalten», sagt Anna. Stark. Unverwundbar – so hatte sie sich eingeschätzt, den Kurs besucht, um allfälligen betroffenen Angestellten in einer solchen Situation beistehen zu können. Jetzt brauchte sie selber Hilfe. Dringend. Trotzdem waren einige Sitzungen nötig, bis ihr Ju-



Nach einem Burnout sieht Anna wieder positiv in die Zukunft. «Der Aufenthalt in der Klinik liess mich zur Ruhe kommen», sagt die 63-jährige Kadermitarbeiterin. Foto **Stefan Bossart**

lius Kurmann unmissverständlich klarmachen konnte: Ohne professionelle Hilfe würde sie es nicht mehr aus ihrem Loch herauschaffen. Anna lässt sich krankschreiben, räumt trotzdem noch das Büro auf und kümmert sich um scheinbar äusserst wichtige Termine. «Selbst in diesem Moment schob ich meine Arbeit vor.» Etwas, was sie heute bestimmt anders machen würde. «Der vierwöchige Klinikaufenthalt hat mir die Augen geöffnet. Ich weiss nun, dass ich nicht nur zu den andern, sondern auch zu mir selbst schauen muss. Selbstfürsorge ist das Zauberwort.»

Abgrenzen. Nein sagen. Entspannen. Den Boden unter den Füssen spüren statt ihn zu verlieren. Anna hat in der Therapie das nötige Rüstzeug erhalten. «Zu lange habe ich mich gegen einen Klinikaufenthalt ge-

sträubt – letztlich war dieser das Beste, was mir passieren konnte», zieht sie Bilanz und fügt an: «Ohne diesen für mich extrem harten Schritt wäre ich wohl nie zur Ruhe gekommen und hätte meine Pension in zwei Jahren als gebrochene Frau angetreten oder gar nicht mehr erlebt.»

### Boxen statt Malen

Patentrezepte gibt es keine, um ein Burnout zu überwinden. Anna hat während des Klinikaufenthalts jene Angebote herausgepickt, die ihr guttun. Mal- und Tanztherapie liess sie links liegen. Stattdessen fing die zierliche Frau mit Boxen an, lernte Meditations- und Entspannungstechniken und ist seit ihrem Klinikaustritt immer mit einem Fläschchen in ihrer Handtasche unterwegs. Darin ihr sogenannter «Hungerduft» – eine Essenz, die sie

sich aufs Handgelenk reiben kann, wenn ihr Puls in die Höhe schnellt. «Die Aromatherapie zeigt Wirkung», sagt Anna, die sich gleichzeitig bewusst ist, damit nicht die «Wunderwaffe» zu besitzen. «Ich stehe vor einer grossen Bewährungsprobe.» Jetzt gelte es im Alltag das Gelernte umzusetzen, fernab vom getakteten Klinikalltag nicht wieder ins alte Fahrwasser zu gelangen.

### Traktandum 7 zum Zweiten

Ab September kehrt Anna in ihren Betrieb zurück, arbeitet zuerst einen Tag pro Woche, um «peu à peu» wieder «mit ungebrochener Leidenschaft und grosser Vorfreude» ganz in ihren Job zurückzukehren. «Ich will 100 Prozent geben. Und wenn ich 100 sage meine ich nicht mehr 150», sagt Anna. Zuversicht gibt ihr nicht zuletzt ihre «Auszeit»,

die im Betrieb einigen die Augen geöffnet hat. «Andere mussten in die Lücke springen, wurden sich dem für eine Person kaum leistbaren Arbeitspensums bewusst.» Auf mehr Schultern verteilen. Umorganisieren. Was Annas Kaderkollegen während ihrer Absenz in die Wege geleitet haben, sieht sie als richtigen und wichtigen Fingerzeig – auch was ihre Zukunft betrifft.

Müsste Anna heute zum Traktandum 7 Stellung beziehen, ihre Antwort wäre klar: Gut, sehr gut gehe es ihr. Pferde stehlen? «Von mir aus können wir auch einen Baum ausreissen», sagt Anna und fügt mit einem Lachen an: «Es muss ja nicht die riesige Buche sein, unter der wir sitzen. Das habe ich mittlerweile begriffen.»

\* Name von der Redaktion geändert.

Anzeige

**BOWI**  
Garten + Freizeit

Finden Sie Ihre passende Tischgruppe unter vielen tollen Lagerangeboten, nur solange Vorrat. Die Tischkombinationen können Sie gerne bei uns in der Ausstellung oder online unter [www.bowi.ch](http://www.bowi.ch) besichtigen.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Weitere Infos und Aktionen auf [www.bowi.ch](http://www.bowi.ch)

**25%**  
ab  
Ausstellung

**BOWI Garten + Freizeit** | Ettiswilerstrasse 36 | 6130 Willisau | Telefon 041 970 37 77  
info@bowi.ch | [www.bowi.ch](http://www.bowi.ch) | Jeweils Freitag Abendverkauf bis 20 Uhr



## Die Gourmets

Trudi Schnider (Bild) ist mit 74 Jahren die Jüngste, Hanni Loosli mit 98 die Älteste. Zusammen mit Vreni Frey, Dorli Heiniger und Sophie Willimann sind 417 Jahre Lebenserfahrung im Sonnestübli des Alterszentrums Murhof vereint. Doch die Kochgruppe «Majoran» nimmt Jüngling Bossart mit offenen Armen auf. Sein Job: Reis kochen, derweil die Damen Salat waschen. «Ghackets» für die gefüllten Tomaten anbraten. Fazit meines Ausflugs: Das Essen war einsame Klasse, die Gastfreundschaft noch besser. Mit zwei Bildern im Gepäck kehre ich auf den Turm zurück. Trudi schenkt mir ein wunderschönes Mandala und Marianne Schär überreicht mir eine Zeichnung von einem braunen Hengst mit schwarzer Mähne und blauen Augen. Das Bild und weitere Impressionen zu diesem Morgen gibts via Digiplus-App.



## Die Zaungäste

Am späteren Montagabend trifft eine Delegation aus dem Bourbakiweg in der Gartenbeiz des Klostersgasthauses Löwen ein. Dies, weil Dominik Kunz (13) seine Nachbarin Katja Meyer bezichtigte, Fake News zu verbreiten. Beim Baden hatte sie den Kindern am Nachmittag erzählt, dass ein Reporter auf dem Kirchturm übernachtet werde. «So etwas macht doch kein normaler Mensch», war Dominik überzeugt. Hingehen und ansehen war die Devise der Kids. So trudelten sie mit Katja Meyer und Pia Studer sowie Hund Lucy vor dem Turm ein. Als Belohnung durften sie am Dienstag in der Frühe die 140 Treppenstufen hinauf auf den Balkon erklimmen.