

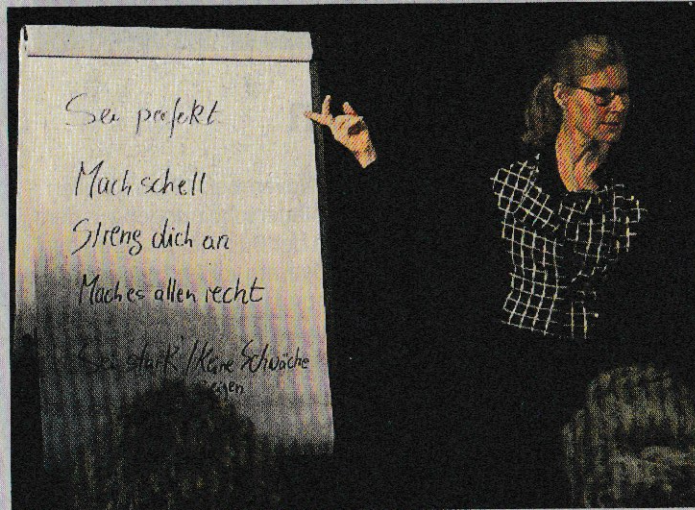
Rhein-Berg

Burnout-Tag im Bergisch Gladbacher Theas-Theater

Es ist das Gefühl totaler Erschöpfung, meist verbunden mit der Einsicht: „Ich kann nicht mehr.“ Es folgt die Krankschreibung und im besten Fall professionelle Hilfe, denn die Diagnose lautet: Burnout. „Dabei ist es keine anerkannte Krankheit, vielmehr ein Zustand, der Betroffene arbeitsunfähig macht und der meist jahrelang zu bewältigen ist“, stellt Dr. Jürgen Hetter, Facharzt für innere Medizin, Psychotherapie und Psychosomatik, beim ersten Bergisch Gladbacher Burnout-Tag klar. Er ist einer der Experten, die Wirtschaftspsychologin Felicia Latzel und die Schauspielerin und Kommunikationstraine-

rin Claudia Timpner zu ihrem Erschöpfungs-Präventionstag ins Theas Theater eingeladen haben.

Mit Workshops und Impulsvorträgen wird das Bergisch Gladbacher Theater zum Gesundheitszentrum. Durch Meditationsübungen, autogenes Training oder Yoga lernen 20 Teilnehmer aus Bergisch Gladbach und Umgebung, darunter Burnout-Erfahrene, Therapeuten und Interessierte, was zu tun ist, wenn die Psyche „ausgebrannt“ ist. „Der richtige Umgang mit den eigenen Antriebern im Alltag ist sehr wichtig“, berichtet Claudia Timpner



Schauspielerin und Kommunikationstrainerin Claudia Timpner beim Workshop im Theas-Theater. Foto: Kasek

in ihrem Vortrag. Die Auseinandersetzung mit der eigenen Psyche ist auch der Kern der Burnout-Prävention, denn „am Ende kann man sich nur selbst helfen“, betont Simon Brand (Name geändert), ein Betroffener. „Bei mir waren es verschiedene Stressfaktoren, die aufeinandertrafen: persönliche Disposition, starke familiäre und berufliche Belastung, ein Jobwechsel.“ Für zehn Wochen ging der Gladbacher in eine Klinik; insgesamt hat es sieben Monate gedauert, bis er wieder im Beruf war. Natalie Zwierzynski hat in einem Industrieunternehmen gearbeitet. „Offiziell war ich 40 Stunden pro Woche

tätig, inoffiziell waren es viel mehr. Parallel zur Arbeit habe ich noch studiert. Es kam der Leistungsdruck hinzu und irgendwann war ich völlig erschöpft“, berichtet sie.

Veranstalterin Felicia Latzel weiß: „Nicht zu viel Arbeit überfordert die Mitarbeiter, sondern die falsche Arbeit.“ Als systemischer Coach bringt sie BurnoutBetroffenen und Führungskräften bei, wie richtige Rahmenbedingungen in der Arbeitswelt geschaffen werden. Claudia Timpner und Felicia Latzel wollen weitere Burnout-Tage anbieten.

www.theaterburnout.de