



Stress hinterlässt Spuren, und der Weg aus einer Burnout-Erkrankung ist oft schwierig und schmerzhaft. In den Engadiner Bergen setzen sich die Patienten intensiv mit sich selber auseinander.

BILDER ANNICK RAMP / NZZ

Wenn das innere Feuer erloschen ist

In der Burnout-Klinik im Engadiner Dorf Susch werden Patienten aus der ganzen Schweiz und aus allen sozialen Schichten behandelt

Das Burnout-Syndrom ist weit verbreitet. Nicht nur Topmanager und Politikerinnen sind betroffen, sondern auch Handwerker oder Sekretärinnen. In der Clinica Holistica in Susch werden Patienten auf die Rückkehr in den Alltag vorbereitet.

Rebekka Haefeli, Susch

«Susch – Halt auf Verlangen», tönt eine weibliche Computerstimme aus dem Lautsprecher der Rhätischen Bahn, kurz bevor der Zug anhält. Das Abteil ist leer, bis jetzt war es mucksmäuschenstill. Vor Schreck lässt man das Handy, das gerade noch zum Schreiben einer SMS diente, beinahe fallen. Es folgt ein Hechtsprung zum grünen Knopf, dessen Betätigung dem Lokführer signalisiert, dass jemand aussteigen will. Dann schnell aus dem Zug und hinein in die Dunkelheit, in die das Engadiner Dorf Susch am Fuss des Flüelapasses ab dem späteren Nachmittag getaucht ist.

Die Strassen sind eisig, und es liegt Schnee. Mit stetem Blick auf das Handy, das dank der Karten-App den Weg weist, geht es bergab. Mitten im Dorf, an der Hauptstrasse, steht die Clinica Holistica Engiadina, ein modernes, mächtiges, gelbes Gebäude, wo seit etwas mehr als zwei Jahren ausschliesslich Burnout-Patientinnen und -Patienten aufgenommen werden. Das Zentrum hat sich auf die Behandlung von Stress-Folgeerkrankungen spezialisiert. Dort wird man das Handy – diesen ewig präsenten Begleiter und Stressfaktor – wohl am Empfang abgeben müssen.

Kritisch beäugt von manchen alteingesessenen Dorfbewohnern, initiierte der gebürtige Suscher Mattias Bulfoni die Klinik vor wenigen Jahren mit zwei Kollegen. Bulfoni ist Geldgeber und Verwaltungsratspräsident der Clinica. Der Geschäftsmann hat – auch wenn er

betont, es gehe ihm in erster Linie um die kranken Menschen – bisher wirtschaftlich eine gute Nase bewiesen. 40 Betten bietet die Klinik an, die praktisch immer alle belegt sind; die Einrichtung arbeitet laut Bulfoni kostendeckend. Ein Ausbau ist geplant, die Bauarbeiten im früheren Hotel Steinbock im Dorf haben bereits begonnen. Wenn alles rundläuft, soll die Klinik noch in diesem Jahr über 50 Betten verfügen. Die Chancen stehen gut, dass auch diese zusätzlichen Plätze gut gebucht sein werden. Denn das Auftreten von Stress-Folgeerkrankungen nimmt zu.

Verbraucht und ausgelaugt

Rund ein Drittel der Erwerbstätigen in der Schweiz fühlen sich häufig oder sehr häufig gestresst. Der Anteil der Betroffenen ist innerhalb von 10 Jahren von 26,6 auf 34,4 Prozent gestiegen. Dies geht aus der vom Staatssekretariat für Wirtschaft (Seco) in Auftrag gegebenen Stress-Studie 2010 hervor. Das Burnout-Syndrom wird darin als «Zustand der emotionalen und mentalen Erschöpfung, der körperlichen Ermüdung und der gefühlsmässigen Distanzierung von der eigenen Arbeit» beschrieben. Weiter heisst es: «Personen, welche unter Burnout leiden, haben das Gefühl, dass ihre «Batterien» leer sind, fühlen sich verbraucht und ausgelaugt.»

Klar ist, dass das Burnout-Syndrom längst nicht mehr nur eine «Manager-Krankheit» ist. Betroffen sind nach der Erfahrung von Doris Straus, der Chefarztin der Engadiner Klinik, Berufstätige aller Sparten und in allen Positionen. Die Psychiaterin empfängt die Patienten in ihrem Büro, das unter anderem mit einer weissen Liege aus Leder ausgestattet ist. Büros, Therapie-räume und Patientenzimmer fügen sich in der Klinik nahtlos aneinander. Teppichböden, viel Arvenholz und in den öffentlichen Zonen grosse Fenster erinnern an ein Hotel gehobenen Standards.

Die Clinica Holistica Engiadina steht auf der Spitalliste des Kantons Graubünden. Aufnahme finden hier sowohl privat als auch allgemein versicherte Patienten. Zur Verfügung stehen Einer- und Zweierzimmer; wer als allgemein Versicherter ein Einzelzimmer will, bezahlt einen Aufpreis. «Das Spektrum der Patienten reicht von Sekretärinnen über Lehrer, Pflegekräfte und Versicherungsangestellte bis hin zu Journalisten», erklärt Doris Straus. Selbständigerwerbende seien ebenso betroffen wie Topmanager oder Kaderleute, die sich «im Sandwich» zwischen dem eigenen Chef und den ihnen Unterstellten befinden. Unter den Patienten seien Männer und Frauen etwa gleich häufig vertreten, die meisten seien altersmässig zwischen Mitte 40 und Ende 50.

Das Handy müssen weder Patienten noch Besucher beim Betreten der Klinik deponieren. Allerdings werden die Patienten angehalten, das Mobiltelefon nicht in die Therapien mitzubringen. «Es gibt solche, die froh sind, einmal loslassen zu können und frei von Verpflichtungen zu sein», sagt dazu die Tanz- und Bewegungstherapeutin Alexandra Hagen, welche das Team der Körpertherapeuten leitet. «Anderen Patienten fällt es schwerer, sich zu lösen. Sie nehmen das Handy trotz allem mit in die Therapiestunden, weil sie «wichtige» Anrufe erwarten.»

Das Therapiekonzept der Klinik beruht auf mehreren Säulen. Das Tagesprogramm der Patienten, die in der Regel vier bis sechs Wochen bleiben, umfasst Lektionen mit Bewegung, Entspannung, aber auch psychotherapeutische Gespräche. Ein weiterer Bestandteil ist die Gestalttherapie, die im ehemaligen Schulhaus von Susch stattfindet, das nicht mehr gebraucht wird, weil die Kinderschar im Dorf zu klein geworden ist. Hier finden auch die Qi-gong-Stunden statt. In vollkommener Ruhe absolvieren Frauen und Männer in kleinen Gruppen Atem- und Bewe-

gungsübungen unter Anleitung einer Therapeutin. Der Blick aus dem Fenster geht in die unberührte, verschneite Bergwelt. Im Hauptgebäude der Klinik steht ein Wellnessbereich mit Sprudelbecken, Sauna und Dampfbädern zur Verfügung, der von den Patienten abends frei genutzt werden kann.

Eine Medizinerin kümmert sich um körperliche Leiden der Klienten, um die es laut Doris Straus oft schlecht steht. Viele Patienten zeigen ein gestörtes Essverhalten, indem sie die Ernährung vernachlässigen und entweder gar nicht oder ungesund essen. «Die meisten Betroffenen befinden sich in einer akuten Krise, sind tieftraurig und ohne Lebensfreude.» Viele können schon sehr lange nicht mehr gut schlafen. In der Klinik werden auch Psychopharmaka verschrieben. Alkohol ist beim Abendessen in geringen Mengen erlaubt. Personen, die allerdings ein Alkoholproblem haben, müssen eine Abstinenzvereinbarung unterzeichnen. Das führe gelegentlich zu Diskussionen, sagt Straus. Ziel sei grundsätzlich, die Eigenkontrolle der Patienten zu fördern.

«Banalisierung des Leidens»

Gegen die Ansicht, beim Burnout-Syndrom handle es sich um ein Lifestyle-Phänomen und bei der Clinica Holistica um eine Lifestyle-Klinik, wehrt sich die Chefarztin vehement. «Wir behandeln kranke Patienten, die häufig viel zu lange gewartet haben, bis sie sich ihre Krankheit eingestehen konnten.» Die «Banalisierung des Leidens» und die Polarisierung in der öffentlichen Diskussion empfindet sie als störend: «Burnout-Patienten werden entweder als Krampfer oder als Versager dargestellt. Das wird der Krankheit – die oft auch das soziale Leben stark beeinträchtigt – nicht gerecht.»

Die Klinik in Susch bietet den Patienten einerseits Distanz zu ihrem belasteten Alltag. In den Therapien wird

ihnen andererseits ihr Verhalten gespiegelt, und sie lernen Lösungsstrategien kennen. Neben fachlichen Kompetenzen erwarten die Patienten von der Klinik auch Diskretion, wie Straus sagt. Die Anonymität – die das Bergdorf in einem grossen Mass bietet – sei ausserordentlich wichtig. Auch wenn in der Öffentlichkeit viel über die Krankheit gesprochen werde, würden Burnout-Erkrankte noch immer stigmatisiert.

Marcel Lanz hat keine Angst vor Ausgrenzung; er steht offen zu dem, was ihm widerfahren ist. Der 52-jährige Leiter des Alterszentrums Haslibrunnen in Langenthal verbrachte im Dezember und Januar sechs Wochen in Susch. Erst seit kurzem ist er zurück am Arbeitsplatz. Als er in die Klinik eintrat, ging es ihm schlecht. «Ich brauchte ein Timeout und Zeit für mich», erklärt er. In Langenthal kenne man ihn, darum sei es das einzig Richtige für ihn gewesen, eine Zeitlang wegzugehen, in die Berge.

«Das Konzept der Klinik, der ganzheitliche Ansatz mit der interdisziplinären Vernetzung der Therapeuten und der ambulanten Nachbetreuung haben mich überzeugt», sagt er rückblickend. «Es ging nicht nur um Bewegung, sondern auch darum, neue Schwerpunkte zu entwickeln, meinen Körper und seine Signale besser wahrzunehmen.» Er habe viele essenzielle Erkenntnisse gewonnen, was auch mit Schmerzen und Tränen verbunden gewesen sei. Für sein Burnout macht er nicht nur ein Zuviel an Arbeit verantwortlich; der Schlüssel liege auch in der Persönlichkeit und im Verständnis der eigenen Rolle, sagt er.

Marcel Lanz ist überzeugt davon, dass das, was er in Susch über sich gelernt hat, auch längerfristig Bestand haben wird. «Die «wirkliche Arbeit» beginnt nun aber mit der Umsetzung im Alltag. Dieser Prozess braucht Zeit. Es geht darum, eingefahrene Verhaltensmuster zu verlassen und die neuen Erkenntnisse im Kontext der täglichen Herausforderungen umzusetzen.»