

DENISE B. FREI LEHMANN

# Gefallen bis zum Umfallen: Besser, schöner, schneller, Burn-out

Die Jonerin Denise B. Frei Lehmann hat in einem neuen Roman die Geschichte einer erfolgreichen Geschäftsfrau beschrieben, die mit 53 Jahren einsehen musste, dass sie am Ende ihrer Kräfte war und sich schlussendlich Hilfe in einer ganzheitlichen Burn-out-Klinik erhoffte.

**Frau Frei, in Ihrem neuen Buch «Gefallen bis zum Umfallen» geht es um eine Burn-out-Patientin. Hatten Sie selbst schon einmal ein Burn-out?**

Im Klappentext des Buches steht «Die Handlungen dieses Romans sind frei erfunden», doch in einigem könnte es meine Geschichte sein. So, wie sie auch vielen anderen passiert ist oder noch passieren könnte, wenn man zu wenig auf sich achtgibt.

**Erinnern Sie sich noch, wann Sie das erste Mal mit der Krankheit in Berührung gekommen sind?**

Ja, das war 1995. Es traf einen Mitarbeiter, der seit 30 Jahren bei der gleichen Firma angestellt war. Damals kamen neue Managementmodelle auf: Auf einmal sprach man von Job Sharing, Job Rotation und dergleichen. Diese Veränderungen verunsicherten viele langjährige Mitarbeiter, die damit nicht umgehen konnten. Ab der Jahrtausendwende kam dann noch die Computerisierung hinzu. Alles geht schneller, man muss jederzeit erreichbar sein. Die Menschen kommen kaum mehr zur Ruhe, erholen sich nicht mehr richtig.

**«Die Menschen kommen kaum mehr zur Ruhe»**

**Gab es denn früher keine Burn-outs? Man musste ja auch schon vor 1995 hart arbeiten.**

Früher ging es meist um harte körperliche Arbeit. Da kam es zu anderen Krankheiten. Sicher gab es auch Nervenkrankheiten, doch dies ist kaum zu vergleichen mit Burn-outs, so wie wir diese heute kennen.

**Wie lange brauchten Sie, bis Sie Ihr eigenes Burn-out bewältigt hatten?**

Acht Jahre, bis ich wieder richtig fit war. Ich weigerte mich von Anfang an, Psychopharmaka einzunehmen, und dies war in meinem Fall auch richtig, da meine Probleme vor allem körperlicher Natur waren. Jedoch kenne ich Burn-out-Betroffene, die jünger sind als ich und nie mehr richtig auf die Beine kamen. Somit hatte ich trotz allem Glück.

**Wie merkt man denn, dass man Burn-out-gefährdet ist?**

Dafür gibt es viele Gründe, fast jeder Fall ist wieder anders. Menschen, die



Denise B. Frei: «Jede Burn-out-Geschichte ist anders.»

Foto: Michel Bossart

jeden Tag mit Freude zur Arbeit gehen, erkranken sicher weniger an Burn-out als solche, die sich jeden Tag dazu zwingen müssen. Oder wenn man über längere Zeit ständig unter Druck steht, sich zu viele Tätigkeiten auf einmal aufbürdet, quasi als «Hans Dampf in allen Gassen unterwegs ist», dann kann es kritisch werden.

**Viele Menschen müssen aber arbeiten, um die Familie zu ernähren.**

Da haben Sie natürlich recht. Und trotzdem: Ich bin der Ansicht, dass wenn eine ungeliebte Arbeit zu sehr an die persönliche Substanz geht, eine Kündigung besser ist, als bis zum bitteren Ende durchzuhalten. Vielleicht muss man halt mal eine Zeit lang den Gürtel etwas enger schnallen. Die persönliche Gesundheit geht immer vor, denn liegt man mal, sinnbildlich gesehen, am Boden, steht man nicht so rasch wieder auf. Und das geht dann auch ins Geld. Besser aus der Tretmühle aussteigen, als im Hamsterrad gefangen bleiben.

**Sie beschäftigen sich im Roman mit der Ganzheitlichkeit des Lebens, sind offen gegenüber allerlei – auch esoterischen – Theorien. Erklären Sie Ihr Konzept des Menschseins.**

Jeder Mensch besteht aus Körper, Geist und Seele. Der Körper ist der Anker-

punkt der Seele, ohne diesen sie auf der Erde nicht existieren könnte. Die Seele ist der Teil, der immer in Kontakt mit unserem Ursprung bleibt, auch wenn wir dies nicht bewusst wahrnehmen.

**Entschuldigung, was ist genau die Seele und was ist Geist?**

Sagen wir es so: Die Seele ist der materialisierte Geist.

**Und wo ist das «Ich»?**

Das Ego zielt vor allem darauf ab, dass unsere materiellen Bedürfnisse erfüllt werden. Natürlich benötigen wir das Ego, sonst könnten wir nicht überleben. Trotzdem lohnt es sich, mehr auf unsere Seelenimpulse zu hören als auf unser Ego. Grad vor ein paar Tagen verstarb ein Bekannter während der Arbeit an einem Herzinfarkt. Er litt seit Jahren unter seinem stressigen Job. Immer wieder nahm er sich vor zu kündigen, doch seine Frau hielt ihn davon ab, weil sie Existenzängste hatte. Nun hat ihm sein Herz gekündigt... das darf einfach nicht sein. Seit unserer Kindheit werden wir darauf getrimmt, irgendjemandem gefallen zu müssen. Doch wir müssen vor allem uns selber gefallen und lernen, uns vor Manipulationen durch Dritte zu schützen, auch innerhalb der Familie.

**Aus Ihrem Buch lese ich auch heraus, dass Sie an Gott glauben.**

Ja, natürlich. Gott ist für mich eine alles durchdringende Kraft. Mir gefallen aber Religionen nicht, die abhängig machen und die mit ihren Ritualen darauf aus sind, die Gläubigen kleinzuhalten.

**Aber Rituale haben doch auch einen gesellschaftlichen Sinn.**

**Die Taufe...**

Sie haben mich falsch verstanden. Ich meine überhaupt nicht diese Rituale. Das sind schöne Traditionen, die grad im Fall der Taufe eine Art Willkommenskultur für das Kind sind. Ich bin katholisch und mein Mann und ich haben nach 20-jähriger Ehe nachträglich kirchlich geheiratet. Dies war eine wunderschöne Erfahrung, die man in höherem Alter wahrscheinlich bewusster erlebt als in jüngerem.

**Und was meinen Sie dann?**

Was mich im kirchlichen Alltag einfach stört, sind Gebete, wie zum Beispiel, «ich bin nicht würdig, dass du eingehst unter mein Dach». Das ist doch seltsam! Warum soll Gott, der uns erschaffen hat, nicht zu mir nach Hause kommen? Gott ist allgegenwärtig im positiven Sinn, und darum haben solche Gebete in meinen Augen nichts mehr in unseren Kirchen verloren.

**Zurück zum Burn-out. Sie haben sich eingehend mit dieser Krank-**

**heit beschäftigt und waren selbst betroffen. Was ist Ihr Rat, damit man nie in eine solche Situation kommt?**

In den Nachkriegsjahren begann in Europa und natürlich auch in der Schweiz ein Aufwärtstrend in vielerlei Hinsicht. Es ging nicht mehr nur ums Überleben, sondern ums «Vorwärtskommen». Gerade die Eltern meiner Generation, die die Kriegsjahre miterlebten, wünschten sich für ihre Nachkommen etwas Besseres. Die Kinder wurden so zum Vorzeigeobjekt, und das ist beispielsweise auch heute noch über schulische Leistungen der Fall. Wer dem Leistungsanspruch nicht genügt, wird rasch als untauglich, ungenügend, unfähig abgestempelt. Die einen stecken ein «Ungenügend» besser weg, andere weniger. Mit anderen Worten: Der Samen für ein Burn-out wird bereits während der Kindheit gesät.

**Und Ihr Rezept, ein Burn-out zu vermeiden?**

Ein eigentliches Rezept gibt es nicht, weil jede Burn-out-Geschichte anders ist. Aus meiner Erfahrung ist es wichtig, auch mal Nein zu sagen, wenn wir an unsere Grenzen kommen. Hilfreich für unser Wohlbefinden sind sicher regelmässige sportliche Betätigungen und eine vernünftige Ernährung. Zudem soll der jährliche Arztcheck nicht vergessen werden. Es lohnt sich zudem, in Krisensituationen eine Fachperson aufzusuchen, um mit ihr über unsere Probleme zu sprechen. Wir müssen nicht immer alles alleine lösen. Und denken Sie daran: Kein Unternehmen und kein Partner und keine Eltern und keine Freunde haben das Recht, Druck auf uns auszuüben, damit wir ihnen gefallen, bis zum Umfallen.

Michel Bossart

## Buchvernissage

Denise B. Frei ist 1956 geboren und lebt seit den 80er-Jahren in Rapperswil. Seit 2014 arbeitet sie neben ihrer Lebensberatungstätigkeit als Buchautorin. «Gefallen bis zum Umfallen» ist ihr drittes Buch. Es ist im Juli 2018 im Triga-Verlag erschienen. Die Buchvernissage findet am 18. August um 17 Uhr in der Stadtbibliothek Rapperswil statt. Anmeldungen: denise.freilehmann@bluewin.ch oder Tel. 078 707 89 23.

di ga  
möbel

## GRATISMÖBEL-TAG

Wer am verkaufsschwächsten Tag zwischen 1. und 31. August 2018 einkauft, erhält die **Möbel bis zu einem Betrag von CHF 10'000.- gratis**. Ohne «Wenn» und «Aber» – hinfahren und gratis einkaufen!

WOHNEN · SCHLAFEN · KÜCHEN · BÜRO

Nicht limitierte  
Gesamtsumme!



www.diga.ch