

Region

Donnerstag, 14. November 2024

Finanzdirektor trotz Burnout? Das ist machbar, sagt ein Psychiater – aber ...

Der Bieler Gemeinderat Beat Feurer arbeitet nach einem Burnout weiter als Finanzdirektor. Doch wie belastbar sind Führungskräfte dann noch? Nachgefragt beim ärztlichen Leiter der Klinik Wyss.

Interview: Rachel Hämmerli

Christian Imboden, wegen eines Burnouts brachte der Bieler Finanzdirektor Beat Feurer plötzlich kein Wort mehr heraus, wie kann es so weit kommen?

Christian Imboden: Ein Burnout entsteht durch anhaltenden Stress bei der Arbeit. Stress, der lange anhält, hat gesundheitliche Konsequenzen. Oft können sich die Betroffenen nicht mehr gut konzentrieren, haben Gedächtnisprobleme und Schwierigkeiten bei der Entscheidungsfindung. Es kann so weit führen, dass man die Gedanken nicht mehr so ordnen kann, um sie zu Wort zu bringen.

Ist es ratsam, dass sich Beat Feurer nach einem Burnout gleich wieder einer Führungsposition aussetzt?

Es braucht sicher gewisse Anpassungen. Er beschreibt im Interview, dass er bereits Dinge in seinem Leben verändert hat. Sich zum Beispiel mehr Zeit für soziale Kontakte nimmt oder seinen Perfektionsanspruch infrage stellt und mehr Mut zur Lücke wagen will. Auch ganz wichtig: dass er sich mehr Pausen nimmt. Er hat viele wichtige Dinge realisiert. Von dem her kann jemand, der in einem Burnout war, durchaus wieder in eine Führungsrolle zurückkehren. In seinem Job wird er auch in Zukunft Stress haben, den er nicht kontrollieren kann. Aber das heisst nicht, dass es nicht geht.

Kann man nach einem Burnout gleich wieder voll ins Berufsleben einsteigen? Beat Feurer arbeitet zum Beispiel drei Monate nach dem letzten Zusammenbruch wieder als Finanzdirektor.



Der Bieler Finanzdirektor Beat Feurer mit seinen Hunden im Büro an der Rüschi-Strasse in Biel.

Bild: Anne-Camille Vaucher



Christian Imboden
Ärztlicher Leiter der Klinik Wyss
in Münchenbuchsee

In der Regel ergibt es Sinn, nicht direkt wieder 100 Prozent einzusteigen, sondern schrittweise. Meine Erfahrung ist, dass es häufig eine längere Pause braucht, drei Monate sind zum Beispiel ein guter Richtwert. Manchmal reicht aber auch eine Pause von

ein paar Wochen. Wenn man die Belastung frühzeitig erkennt und anpasst, muss das Burnout nicht unbedingt in eine Arbeitsunfähigkeit münden.

Wie häufig kommt es zu Rückfällen bei Führungskräften, die einmal ein Burnout hatten?

Dafür kenne ich keine Zahl. Was man sagen kann: Wenn jemand wegen eines Burnouts ausfällt und dann genauso weitermacht wie vorher, ist ein Rückfall in den meisten Fällen programmiert. Es braucht zwingend eine Anpassung der Belastung respektive der Waage zwischen Belastung und Erholung.

Dann ist eine Person nach einem Burnout also weniger belastbar?

Das Risiko eines wiederholten Burnouts ist da, wenn die Belastung wieder zunimmt. Man muss mehr Pausen einplanen, bei der Arbeit auch mal Nein sagen und braucht mehr Erholung. Aber ich würde das nicht als eine tiefere Belastbarkeit definieren, sondern einen realistischeren und gesünderen Umgang mit den eigenen Grenzen. Man kann es auch so sehen: Die Führungsqualität kann durch ein Burnout sogar besser werden, etwa wenn man durch ein tieferes Verständnis der eigenen psychischen Ge-

Die Diagnose Burnout gibt es nicht

- Ein Burnout ist keine **medizinische Diagnose** wie etwa eine Depression.
- Ein Burnout ist ein **Erschöpfungszustand**, der durch anhaltende und hohe Arbeitsbelastung entsteht, meist gepaart mit zu wenig Erholung.
- Das ist ein **Risikozustand**, der nicht selten zu einer Depression führt oder aber zu einer Angsterkrankung. (rah)

sundheit auch mehr Verständnis für die Gesundheit seiner Mitarbeiter aufbringen kann.

Kommen Burnouts bei Führungspersonen öfter vor?

Führungskräfte gehören genauso wie Menschen im Gesundheitsbereich zu den häufigsten Betroffenen. Berufe mit vielen und wechselnden sozialen Kontakten haben ein höheres Risiko zu erkranken. Weil dort eine höhere emotionale Beteiligung besteht. Das erschwert das Abschalten in der Freizeit. Dann sind es auch Berufe, bei denen man mit finanziellem Druck, Personalmangel und mit wechselnden Belastungsphasen umgehen muss.

Im Fall von Beat Feurer half ein Aufenthalt im Kloster bei der Heilung. Ist also nicht immer eine Therapie nötig?

Wenn sich ein Burnout zu einer Depression entwickelt hat, ist eine Therapie in den meisten Fällen angezeigt. Eine Therapie kann aus einer Psychotherapie, aus Medikamenten oder beidem bestehen. Es gibt Leute, die auch auf Coaching gut ansprechen. Das ist sehr individuell.

Würden Sie Betroffenen empfehlen, die Erkrankung geheimzuhalten oder offen damit umzugehen?

Wenn man offen damit umgeht, ist es sicher viel einfacher, Unterstützung zu erfahren. Es gibt aber Situationen, wo das schwierig ist; wenn Burnouts zum Beispiel am Arbeitsplatz stigmatisiert werden oder wenn das eigene Umfeld erfahrungsgemäss negativ darüber spricht. Das muss jeder selbst für sich entscheiden, aber offen darüber sprechen zu können, ist meist der bessere Weg zur Heilung.

Ist ein Burnout in der Gesellschaft inzwischen weniger schambehaftet?

Ja, deutlich weniger. Für Burnout, Depression und Angstzustände hat sich in den letzten zehn Jahren die gesellschaftliche Akzeptanz stark verbessert, auch durch die mediale Berichterstattung. Die Pandemie hatte auch einen positiven Effekt; man sprach offener über psychische Krankheiten.

Nehmen Burnouts zu, oder geht die Zahl solcher Erschöpfungszustände zurück?

Man kann man eine Stabilisierung erkennen. Zwischen den Nullerjahren und der Zehnerjahre nahmen die Fälle stark zu. Die Zunahme hat nicht unbedingt damit zu tun, dass es viel mehr Burnouts gab, sondern dass diese vermehrt als Grund für die Arbeitsunfähigkeit benannt wurden.

Info: Die Privatklinik Wyss in Münchenbuchsee ist eine Fachklinik für Psychiatrie und Psychotherapie. Sie ist spezialisiert auf die Behandlung von Depressionen inklusive Burnout sowie von Angst- und Zwangsstörungen.

Entlang des Bieler Stadtparks herrscht bald nur noch Tempo 30

Am Oberen Quai hat die Stadt Biel verschiedene Verkehrsmassnahmen geplant. Unter anderen geht es um eine Temporeduktion. Und es verschwinden 22 Parkplätze.

Deborah Balmer

Der Bieler Gemeinderat hat gestern mehrere Verkehrsmassnahmen am Oberen Quai zwischen Jurastrasse und Hauserwehr beschlossen. Diese sind Teil des Projekts für den Ersatz der bestehenden Passerelle in der Verlängerung der Bubenberg-Strasse durch eine breitere und mit dem Velo befahrbare Brücke. Sowie der behindertengerechten Gestaltung der Bushaltestelle «Stadtpark».

Insbesondere wird die Höchstgeschwindigkeit zwischen Jurastrasse und Wasserstrasse auf 30 Kilometer pro Stun-

de gesenkt. Dies, um die Veloverbindung entlang der Schüss zwischen der Taubenlochschlucht und dem Seeufer sicherer zu gestalten, wie der Gemeinderat in einer Mitteilung schreibt.

Der Obere Quai «Süd» ist ebenfalls eine wichtige Verbindung für die Velofahrerinnen und Velofahrer. Er liegt auf der anderen Seite der Schüss. In dieser Strasse sollen eine Tempo-30-Zone sowie ein Fahrverbot für Autos eingeführt werden. Ausgenommen seien Anwohnerinnen und Anwohner sowie die SBB.

Auf dem Boden des erwähnten Strassenabschnitts will die Stadt Velopiktogramme auf-

zeichnen und damit die erste Bieler Velostrasse schaffen.

Ebenfalls auf dem südlichen Teil des Oberen Quais werden zwischen der Jurastrasse und dem Hauserwehr 22 Parkplätze aufgehoben.

Dies entspricht laut der Stadt einem Drittel des öffentlichen Parkplatzangebots der Strasse und rund zehn Prozent des öffentlichen und privaten Parkplatzangebots der Umgebung. «Diese Aufhebung ist notwendig, um die erforderlichen Sichtverhältnisse bei den privaten Zufahrten auf die Strasse sicherzustellen und die Velostrasse zu gestalten», schreibt die Stadt.

Zusätzlich seien weitere Verkehrsmassnahmen notwendig, zum Beispiel ein Fahrverbot für Motofahrzeuge auf der Bubenberg-Strasse zwischen dem Ritter-Weg und dem Oberen Quai.

Diese werden laut der Stadt demnächst im amtlichen Anzeiger publiziert. Diese Massnahmen seien ein erster Schritt zur Umsetzung des Konzepts für die Neugestaltung der Schüssquais, schreibt die Stadt in ihrer Mitteilung.

Die Verkehrsmassnahmen sollen nach dem Erhalt aller erforderlichen Bewilligungen eingeführt werden.

Mauern in den Rebbergen renoviert

In Pilotprojekten sind am Bielersee 13 beschädigte oder eingestürzte Stützmauern restauriert worden.

Nicolas Geissbühler

13 Stützmauern mit einer Gesamtfläche von 270 Quadratmetern wurden in den letzten zwei Jahren in den Gemeinden La Neuveville, Ligerz und Twann-Tüscherz am Nordufer des Bielersees renoviert, wie die Organisation Naturpark Chasseral mitteilt, welche die Restaurierung koordinierte. Die Pilotprojekte zur Mauersanierung in den Rebbergen für den Zeitraum 2023 bis 2024 seien damit abgeschlossen.

Trockenmauern seien wesentlich langlebiger als Betonmauern – dafür aber auch teurer. Während sich früher oft die Weinbauern selbst um die Mauern kümmerten, sind es heute meist professionelle Trocken-

steinmaurer oder spezialisierte Verbände, die diese umfangreichen Arbeiten durchführten. Die Steine würden von Hand bearbeitet und dann einzeln verlegt, wobei weder Zement noch Mörtel verwendet werden.

Die Restaurierung der Mauern hätte nur durch die finanzielle Unterstützung zahlreicher Stiftungen, des Bundes und des Kantons Bern durchgeführt werden können. Einen Teil haben die Eigentümer der betroffenen Mauern selbst bezahlt.

Die Arbeiten zur Erhaltung und Aufwertung des Natur- und Baukulturerbes gehen weiter. Die Renovierungsarbeiten würden in den nächsten beiden Jahren fortgeführt, schreibt der Naturpark Chasseral.