

Stress, Depressionen und Burnout

Im Kulturhotel Guggenheim in Liestal erzählte Ruedi Josuran, wie er nach einem Burnout und einem Herzinfarkt lebt. Der ehemalige Radiosprecher arbeitet heute beim „Fenster zum Sonntag“ als Moderator. Er coacht auch Personen, welche ein Burnout haben. Gut 100 Personen hörten seinen Ausführungen gespannt zu. Herr Josuran gab viel Persönliches aus seinem Leben preis. Er versucht, sich selbst zu sein, so wie der Schöpfer ihn gedacht hat. Dies führt zu der Überlegung, wer ich bin. Wir sollen uns drei Dinge überlegen, die uns gut tun und drei, welche uns bremsen. So können wir mit einem Kinobesuch oder mit Musikhören uns selbst immer wieder etwas Gutes tun. Man soll sich selbst keine Schuld geben für die eigene Befindlichkeit.

Er sieht drei Gefahrenkreise, wo wir uns gerne definieren: Ueber unsere Arbeit, über unseren Besitz oder was unsere Mitmenschen über uns denken. Der Zwang, besser zu sein als andere, führt oft zu Angst, Depressionen und Burnout. Dies ist für den Betroffenen zusätzlich schwierig, weil er selbst oft nicht in der Lage ist, seine Beschwerden zu beschreiben.

Bei einem Burnout ist auch das Umfeld betroffen. Die Angehörigen, wie auch der Arbeitgeber, werden in diese Problematik mit einbezogen. Der Partner soll nicht sagen: „Ich verstehe, was du durchmachst“. Besser ist: „Ich weiss nicht genau, wie du dich fühlst, aber ich gebe mir grosse Mühe, dich zu verstehen. Ich bin für dich da“. Christian Tschudin, der Präsident des Vereins Buecherlade zur Arche, erwähnt, dass auch Migräne so ein unsichtbares Leiden ist, welches Mitmenschen schlecht begreifen können. Als Betroffener muss man sich eingestehen, dass man Hilfe suchen muss. Auch Medikamente können unter ärztlicher Aufsicht eine gute Unterstützung sein, wie aus der Zuhörerschaft zu erfahren war.

Der Info- und Erzählabend mit Ruedi Josuran wurde vom Kulturhotel Guggenheim und der ARCHE, der christlichen Buchhandlung mit Café organisiert. Musikalisch umrahmt wurde der Anlass vom Musiklehrer und Leiter des Kulturhotels Eric Rütsche und vier jungen Musikern. Kompetent führte Christian Tschudin durch diesen interessanten Abend im vollbesetzten Saal. Die Bücher von Herrn Josuran sind in der ARCHE erhältlich. Die nächste Veranstaltung im Rahmen von „ARCHE im Klang“ findet am 26. Oktober mit Dr. Ulrich Knellwolf, Pfarrer und Autor diverser historischen Romane und Weihnachtsgeschichten statt.

Autorin Brigitte Zürcher, Ladenleiterin