

## Liechtenstein

## Leben

Montag - 16. Januar 2012 | 21:06

### Neujahrsapero der Gewerblichen Industrie



VADUZ - Es gibt kein Leben ohne Stress. Aber zuviel und falscher Stress führt bei vielen zum Burn-out. Milan Kalabic, Chefarzt der Klinik Teufen, sprach beim Neujahrsapero der Sektion Gewerbliche Industrie (GIL) über dieses aktuelle Thema.

Zahlreiche Vertreter der Gewerblichen Industrie folgten gestern Abend der Einladung ihrer Wirtschaftskammer-Sektion zum traditionellen Neujahrsapero in der Hofkellerei, der durch die grosszügige Unterstützung des Sozialfonds ermöglicht wurde. Sektionspräsident Magnus Tuor begrüsst kurz alle anwesenden Gewerbetreibenden, die Vertreter der Politik sowie den Ehrengast des Abends, S.D. Erbprinz Alois, um danach den Referenten, Chefarzt Milan Kalabic von der Klinik Teufen vorzustellen. Die Klinik Teufen ist schweizweit die erste ambulante Klinik zur Behandlung des Burn-out-Syndroms, die von den Krankenkassen anerkannt wurde, und sie verzeichnet entsprechend grosse Behandlungserfolge.

#### Massvoll arbeiten ? gesund bleiben

Arbeit ist wichtig für die Identität, sie verschafft Anerkennung und soziale Bindung. Wenn die Arbeit jedoch zu wichtig wird, führt das Ganze zu krank machendem Arbeitsrausch, der sich zunächst in Euphorie mit Hyperaktivität, gesteigertem Einsatz für Ziele und dem Gefühl der eigenen Unentbehrlichkeit äussert. Wie bei jeder Droge muss aber auch im Arbeitsrausch ständig die Dosis erhöht werden, bis Körper und Seele zusammenklappen und das Ganze unweigerlich in Apathie und Burn-out mit oftmals psychosomatischen Begleiterscheinungen wie erhöhten Blutzucker- und Cholesterinwerten, Verspannungen, Schmerzen und häufig auch Herzinfarkt endet.

Stress ist ja an sich nicht ungesund, sagte Referent Milan Kalabic, sondern im Gegenteil sogar lebensnotwendig, weil er motiviert, bewegt und Energie gibt. Stress ist das, was uns am Morgen aus dem Bett holt, um tätig zu werden, so Kalabic, und zog einen Vergleich zu einem Schiff. Am sichersten ist ein Schiff im Hafen, so wie der Mensch wohl am sichersten im Bett ist. Ein Schiff ist jedoch für die hohe See gebaut, so wie der Mensch für Betätigung, und ein Schiff geht bei gut verteilter Ladung nicht unter ? erst wenn ihm zuviel zugemutet oder es auf See torpediert wird.

#### Burn-out in allen Berufsgruppen

Seit den 1990er Jahren scheint auch den Menschen zusehends zuviel zugemutet zu werden. Das Torpedofeuer stammt aus den rapiden wirtschaftlichen Veränderungen zwischen Wachstum und Krise, aus immer rasanteren Kommunikationsmitteln, aus dem Zerfall des Familienlebens und dem Verlust der Wurzeln, aus sozialer Isolation in der 24-Stunden-Gesellschaft. Seit den 1990er Jahren registriert man das Phänomen Burn-out in allen Berufsgruppen.

Damit es nicht zum seelisch-körperlichen Zusammenklappen kommt, empfiehlt der Arzt Milan Kalabic sowohl Arbeitgebern als auch Arbeitnehmern vorbeugende Massnahmen. Das umfasst emotionale und soziale Unterstützung am Arbeitsplatz ebenso wie Eigenverantwortung und gesunde Lebensführung.

Weitere Nachrichten für die Gemeinden: [Vaduz](#)

<http://www.volksblatt.li/default.aspx?newsid=67788&src=vb&region=li>

© 2006 Liechtensteiner Volksblatt