

„Der Sprung in die absolute Freiheit“

Katharina Fahrner spricht über ihr Burn-out

Laut Statistik Austria gelten rund 1,5 Millionen Menschen in Österreich als Burn-out-gefährdet. Die Ursachen liegen oftmals in zu hohen beruflichen, gesellschaftlichen und familiären Erwartungshaltungen. Im RUNDSCHAU-Gespräch spricht die gebürtige St. Antonerin Katharina Fahrner über diesen Zustand einer bodenlosen Leere, eines kompletten Ausgebrannt-Seins und den schwierigen Weg zurück ins Leben. Sie sieht ihren Auftrag nun in Präventions- und Informationsarbeit und bezeichnet ihre Erkrankung mittlerweile als „Wink des Schicksals“.

Von Elisabeth Zangerl

„Ich bin mit meiner Erkrankung immer offen umgegangen – ich habe mich nie versteckt und spreche offen darüber“, erzählt Katharina Fahrner über einen „schleichenden Prozess“, der zu einer Burn-out-Erkrankung führt: „Irgendwann habe ich Signale des Körpers wahrgenommen und gemerkt, dass etwas mit mir nicht stimmt ... Eines Tages bin ich zusammengekauert in meinem Büro am Boden gesessen und habe einfach geweint“, schildert die gebürtige St. Antonerin. Burn-out verläuft in Phasen – oftmals werden drei Abschnitte definiert, am Ende steht der totale Zusammenbruch. Die erste Belastungsstufe wird meist von Müdigkeit und Anspannung geprägt. „Oft habe ich mir eingeredet, dass diese Müdigkeit und Schlafprobleme mit dem steigenden Alter zusammenhängen“, erinnert sich Fahrner. In der zweiten Phase sind Betroffene oftmals mit innerer Leere, Abstumpfung oder Erschöpfung konfrontiert. „Es war auch sehr schwer für meine Umgebung, mit dieser Krankheit umzugehen“, beschreibt die Mutter einer erwachsenen Tochter teils auch Unverständnis, das sie erfahren musste – aber nicht nur von außen: Oftmals ist es für Betroffene der schwierigste Schritt, sich diese Erkrankung einzugestehen. In akuten Phasen der Burn-out-Erkrankung sprechen viele Betroffene davon,

den Bezug zur Realität zu verlieren und sämtliche Formen der gesellschaftlichen Reizüberflutung nicht mehr ertragen zu können: „Ich habe nicht mehr gewusst, was Lebensqualität bedeutet – es ist ein Gefühl, als ob kein Funke mehr in keiner Zelle ist“, schildert Fahrner. „Ich kann nicht mehr“ – das ist der Satz, den Betroffene oftmals von sich geben, ihn hat auch Katharina Fahrner bei ihrer Präventions- und Informationsarbeit oftmals gehört. „Burn-out ist eine sehr individuelle Krankheit, die bei jedem anders verläuft – die Stationen sind jedoch bei allen Betroffenen sehr ähnlich“, schildert Katharina Fahrner. Früher galt Burn-out oftmals als Managerkrankheit, heutzutage weiß man, dass diese Krankheit jeden treffen kann.

LEISTUNGSGESELLSCHAFT. Arbeiten und sparen – das war eine viel verbreitete Botschaft, die Eltern ihren Kindern in den Jahren des wirtschaftlichen Aufbruches mit auf den Weg gegeben haben. Ein touristischer Aufschwung und die damit verbundene Arbeit prägten die Kindheit vieler Kinder in den 60er- und 70er-Jahren: „Das ist für mich ein Mitgrund, dass heutzutage so viele Menschen als mittlerweile Erwachsene an Burn-out erkranken ... Heute erleben die Kinder oftmals wieder eine andere Kindheit, in der viel Wert auf Freizeit und soziale Kontakte gelegt

„Bergjahre“

Buchpräsentation Stefan Zangerls in Zams

(dgh) Stefan Zangerl aus Zams bezeichnet sich selbst als „spätberufenen Amateuralpinisten“ – der lange Zeit nicht geglaubt hat, dass man die Besteigungen, die er nun in seinem Buch „Bergjahre“ beschreibt, als Amateur überhaupt versuchen kann. Zahlreiche Bergerfahrungen in den Alpen, den Dolomiten im Sommer wie im Winter eröffneten ihm aber ziemlich rasch die Welt des Hochalpinismus: „Ich berichte RUNDSCHAU Seite 48

über Bergfahrten in Süd- und Nordamerika, China, in den Dolomiten und vor allem in den Alpen. Nicht alle Unternehmungen waren von Erfolg gekrönt, dennoch war keine umsonst. Denn es bleibt eine Unzahl an Eindrücken, Erlebnissen und Gelerntem“, so Zangerl. Zudem umrahmt das Schicksal eines jungen Peruaners seine „Bergjahre“. Präsentiert wird das Werk am 13. Dezember um 19 Uhr im Gasthof Gemse in Zams.



Katharina Fahrner: „Meinen Job aufzugeben, war sehr schwierig für mich – ich habe meinen Job geliebt.“

RS-Foto: Zangerl

wird“, meint Fahrner. Aber auch der Leistungsdruck ist ein wesentlicher Grund: „Die Globalität verlangt von den Betrieben viel – diese geben diesen Druck an ihre Mitarbeiter weiter“, so Fahrner, die zudem die Schnellebigkeit, die Mobilität oder den gesellschaftlichen Druck des Dabei-sein-wollens als Gründe sieht.

„ALLE ZELTE ABGEBROCHEN“. „Nach der Diagnose habe ich erstmals keine Alternative gesehen – ich dachte, ich muss schnellstmöglich zurück in meinen Job“, erinnert sich die Fahrner. Ein halbes Jahr sei alles gut gegangen, dann kam der totale Zusammenbruch, und Rückschläge seien meist noch schneller und intensiver. Nach dem Zusammenbruch und einem sechswöchigen Reha-Aufenthalt fasste die St. Antonerin schweren Herzens den Entschluss, alle Zelte in ihrer Heimatgemeinde abzubauen: „Diese Entscheidung ist mir sehr schwer gefallen – ich habe meinen Job geliebt“ und „Ich bin in der Öffentlichkeit gestanden und mir war sehr bald klar, dass ich auch privat meine Zelte abbrechen musste“, erzählt sie über ihren Umzug nach Tarrenz. „Ich habe das gebraucht – erst die Erfahrung mit dieser Krankheit hat mir gezeigt, was ich will und was nicht oder wer ich wirklich bin ... Ich bin auch irgendwie dankbar, diese Erfahrung gemacht haben zu

dürfen – ich sehe heute die Dinge, die ich früher nicht gesehen habe.“ Leuten helfen zu können gebe ihr einen Sinn im Leben und mache sie glücklich, so Fahrner, die ihren Auftrag als Betroffene in der Aufklärungs- und Informationsarbeit sieht. Katharina Fahrner, die früher meist Katrin genannt wurde, jedoch Katharina getauft wurde, hat nicht nur ihren Wohnort und den Vornamen, sondern auch ihre komplette Lebensphilosophie geändert: „Heuer habe ich den Sprung in die absolute Freiheit gewagt“, schmunzelt Katharina Fahrner über einen Fallschirmsprung, den sie zu ihrem 51. Geburtstag geschenkt bekommen hat, und merkt an: „Früher hätte ich mich so etwas nie getraut.“

PRÄVENTIVE ARBEIT. Katharina Fahrner hat in den vergangenen Jahren zahlreiche Weiterbildungen absolviert, darunter jene zum Personal Coach und Business Coach sowie Diplom-Burn-out-Prophylaxe-Trainer. Eine Ausbildung zum Lebens- und Sozialberater absolviert sie derzeit. Anfang 2016 wagt sie den Weg in die Selbstständigkeit in den Bereichen Präventionsarbeit im Burn-out-Bereich und Stressmanagement. Zum Arbeitsumfang gehören auch Vorträge. Anfragen und Informationen: katrinfahrner@yahoo.de oder katharina.live (ab Ende Jänner).