

# ALPHA

DER KADERMARKT DER SCHWEIZ

TEL. 044 248 40 41 / STELLEN@TAGES-ANZEIGER.CH / WEITERE KADERSTELLEN: WWW.ALPHA.CH

INTERVIEW MIT BRUNO BRANTSCHEN, JESUIT IM LASSALLE-HAUS

## «Man kann niemanden zwangsbeglücken»

Burnout-Synonyme sind Begleiterscheinungen von Hochleistungsgesellschaften: Ohne Wertschätzung, ohne Zwischenhalte brennen Menschen in ihrer Arbeit früher oder später aus. Jesuit Bruno Brantschen plädiert für eine Auszeit zur rechten Zeit. Interview: Pia Seiler

**Bruno Brantschen, Ihre Wochenkurse für Burnout-Gefährdete heissen «Auszeit zur rechten Zeit». Wann ist die rechte Zeit dafür?**

Wenn Menschen ans Limit kommen. Das äussert sich durch wachsende Konzentrations- und Schlafstörungen. Man kann sich am Wochenende, am Abend, in den Ferien nicht mehr erholen, die Freude an der Arbeit schwindet, sogar soziale Kontakte können zur Belastung werden. Betroffene suchen selten selber nach Hilfe – manchmal müssen ausgerechnet Vorgesetzte sie auf den Zustand aufmerksam machen.

**Chefs wollen doch in erster Linie topfitte Arbeitskräfte.**

Chefs sind gut beraten, wenn ihre Untergebenen erst gar nicht in ein Burnout geraten – eine Auszeit zur rechten Zeit kommt alleweil günstiger als ein Burnout. Fällt jemand in der Leistung ab oder für längere Zeit ganz aus, haben alle einen Verlust. Laut einer Studie der Weltgesundheitsorga-

nisation WHO fehlt ein Mensch mit Burnout-Erscheinungen durchschnittlich 30 Tage pro Jahr am Arbeitsplatz. In der Schweiz ist man noch zu wenig sensibilisiert darauf: Von 300 befragten Führungskräften geben 25 Prozent an, ihr Unternehmen habe Massnahmen zur Burnout-Profilaxe ergriffen. In Deutschland sind es 40, in Österreich gar 46 Prozent.

**Wie will das Lassalle-Haus, ein von Jesuiten geprägtes Bildungszentrum, zur Genesung beitragen?**

Das Lassalle-Haus ist ein Zentrum für Spiritualität, Dialog und Verantwortung. Und ein Burnout ist im Kern eine Sinnkrise. Betroffene leiden zunehmend an einem Gefühl von Sinnlosigkeit und Überdruß und fragen sich nach dem Warum im Leben – mir kommt unweigerlich das Bild vom immer schneller drehenden Hamsterrad in den Sinn, bewegt durch das arme Tierchen selber, das nicht entrinnen kann. Da halten wir dagegen. Mit Fachleuten zusammen lei-

ten wir an zu einer persönlichen Standortbestimmung und einem achtsameren Umgang mit sich selber.

**Wie soll das geschehen?**

Im Lassalle-Haus bieten wir Raum für Ruhe und Reflexion, buchstäblich und mental. Unsere Fragen lauten: Was gibt meinem Leben Sinn, von welchen Werten und Zielen lasse ich mich leiten? Was trägt mich im Tiefsten, was ist meine Lebensquelle? Und



Bruno Brantschen: «Betroffene suchen selten selber nach Hilfe.»

wie kann ich für eine Sache brennen, ohne auszubrennen? Das sind zutiefst spirituelle Fragen – unser USP. Unser jesuitisches Motto lautet «contemplativus in actione», was soviel heisst wie: beschaulich und achtsam sein im Tun.

**Das sind hehre Ziele. Wie sieht ein Aufenthalt konkret aus?**

In den drei Wochen ist man einerseits in enger Begleitung – in der ersten Woche gibt es täglich Einzelgespräche. Andererseits gibt es viel Zeit für sich persönlich. Der Kurstag verläuft in einem klaren Rhythmus und oft in Stille, er ist in der ersten Tageshälfte geprägt durch Meditation, Körper- und Wahrnehmungsübungen, Impulsreferate und Austausch in der Gruppe. Der Nachmittag ist da, um sich aktiv oder passiv zu erholen – die weitläufige Quelllandschaft von Bad Schönenbrunn ist ideal dazu.

**«Kloster auf Zeit»-Angebote boomen. Reichen da drei Wochen aus, um zu sich zu finden?**

Ja, das denke ich. Wichtig erscheint mir dabei: Das Erfahrene und Erworbenes soll weiterschwingen im Alltag und helfen, besser für sich zu sorgen und sich in sein Umfeld

einzubringen. Für jene, die sich länger aus dem Arbeitsprozess ausklinken können und wollen, besteht die Möglichkeit einer Lassalle-Zeit von drei bis sechs Monaten. Man meditiert, vertieft sich in Kontemplation, Exerzitien, Zen, Yoga – die vier im Haus gepflegten spirituellen Übungswege. Lassalle-Zeit-Gäste arbeiten in einem halben Pensum im Haus oder Park und können so die Kosten ausgleichen.

**Nach der letzten Stressstudie des Staatssekretariats für Wirtschaft läuft jeder dritte Arbeitnehmer immer wieder am Limit, jeder zwanzigste soll ein Burnout haben. Braucht es vorgeschriebene Zwischenhalte?**

Man kann niemanden zwangsbeglücken. Wenn jemand nicht einsieht, dass er auszeitbedürftig ist, bleibt oft nichts anderes übrig als die harte Lektion, was ich niemandem wünsche. Auszeiten sind etwas für Menschen, die das auch wollen und die wirklich sinnerfüllt leben wollen.

Bruno Brantschen (50) gehört zu den Lassalle-Haus-Jesuiten, ist geistlicher Begleiter, Leiter von Exerzitienkursen und mitverantwortlich für die Auszeitprojekte des Hauses. ([www.lassalle-haus.org](http://www.lassalle-haus.org))