

Andelfingen: Erwachsenenbildung der Reformierten Kirchgemeinde Andelfingen zum Thema «Erschöpfte Seele»

Sich selber gern haben schützt vor Burnout

Hanspeter Ruch, Psychologe und Psychotherapeut, referierte am Montag über Burnout. Seine kompetenten Ausführungen über das moderne Ausgebranntsein, stiessen beim grossen Publikum auf reges Interesse.

Wie einem Burnout vorgebeugt und dem eigenen Leben Sorge getragen werden kann, erklärte der Psychologe und Psychotherapeut Hanspeter Ruch am Montag im Rahmen der Erwachsenenbildung der Reformierten Kirchgemeinde Andelfingen. Wer die wertvollen Ratschläge von Ruch befolgt, wird kein Burnout-Kandidat.

«Burnout ist ein schleichender Kräfteverschleiss, der oftmals zu einem

Zusammenbruch führt. Wenn wir gestresst und überlastet sind, hören wir nicht auf unseren Körper, halten durch und denken, es kommt schon wieder besser», sagte Hanspeter Ruch.

Die möglichen Anzeichen

Körperliche Anzeichen für Burnout sind: generelles Unwohlsein, unspezifische Verspannungen, Mattheit, Energiemangel, Erschöpfung, Kraftlosigkeit, Einschlaf- und Durchschlafstörungen, Übelkeit, Blähungen, Appetitlosigkeit, Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Migräne, Schweißausbrüche usw. Emotionale Anzeichen für Burnout sind: Erregbarkeit, Ungeduld, Verstimmungen, Panik, unbestimmte Angstgefühle, Angst zu versagen, Gefühl der inneren Leere. Geistige Anzeichen für Burnout sind: Rast-

losigkeit, Nervosität, geistige Abwesenheit, Verwirrtheit, Vergesslichkeit, Konzentrationsschwierigkeiten, Unfähigkeit Ruhe zu finden usw. Verhaltensbezogene Anzeichen sind: Antriebsmangel, Teilnahmslosigkeit, Apathie, verändertes Essverhalten, Alkohol- oder Medikamentenmissbrauch, starker Zigarettenkonsum.

«Am häufigsten treten Burnouts zwischen 40 und 50 Jahren auf, da die beruflichen und privaten Anforderungen sehr hoch sind. Eine Schere zwischen Energieaufwand und Energieverlust öffnet sich», so Ruch.

Probleme gehören zum Leben

Kinder leiden nie unter Burnout, denn sie hören auf ihren Körper. Sie schalten ab und kommen innerlich zur Ruhe, während die Erwachsenen immer etwelche Probleme wälzen. «Probleme gehören zum Leben, Probleme haben alle, die Frage ist, wie geht man mit ihnen um», so der Psychotherapeut.

Um das Hirn zu leeren und zur Ruhe zu kommen gibt es verschiedene Rezepte. «Wichtig ist, dass wir uns gern haben und zu uns stehen. Je ruhiger man innerlich ist, umso besser kann man auch mit Stress umgehen. Um herauszufinden, was uns Kraft und Energie kostet und was uns Kraft und Energie gibt, ist eine Standortbestimmung hilfreich», riet Ruch.

Der Anti-Stress-Lebensplan

Der Anti-Stress-Lebensplan fordert, das Leben zu vereinfachen. Klarheit schaffen und mit Unklarheiten aufräumen, denn diese kosten Kraft. Grauzonen sollte man auflösen und mit Altlasten aufräumen. Ressourcen sollte man fördern, Hobbys beibehalten und die Beziehungen pflegen. Eine sinnvolle

Vortrag zu Depressionen

Das Pfarrteam und die Kirchenpflege der Reformierten Kirchgemeinde Andelfingen luden kürzlich zum ersten Abend des diesjährigen Erwachsenenbildungs-Programmes ein.

Das Thema Depressionen schien auf reges Interesse zu stossen, fanden sich doch trotz des nasskalten Wetters rund 60 Personen im Kirchgemeindehaus ein, um den Ausführungen des Referenten, Robert McShine, stellvertretender Ärztlicher Direktor und Leitender Arzt des Psychiatrie-Zentrums Hard in Embrach, zu hören. Das von McShine formulierte Ziel für den Abend war, zu versuchen, den Zuhörern klarzumachen, wo eine «normale» Verstimmung aufhört und wo die Depression anfängt. Mit prägnanten Worten machte er von Anfang an klar, dass die Grenze zwischen «gesund» und «krank» in Bezug auf Depressionen sehr schwer zu ziehen ist und dass es «die Depression» als Krankheit nicht gibt, sondern dass sich die Krankheit in verschiedenen Störungen manifestiert. Hauptmerkmale einer depressiven Störung sind unter anderem Bedrücktheit, Hoffnungslosigkeit und Energiemangel oft einhergehend mit Selbstvorwürfen, Schlaflosigkeit, Konzentri-

onsmangel und Suizidgedanken. Eine andauernde depressive Störung kann zu Angstzuständen, Verwirrtheit und auch zu unerklärlichen körperlichen Schmerzen führen. Die Ursachen für eine depressive Störung können meist nicht detailliert eruiert werden, man kann aber davon ausgehen, dass es immer mehrere Ursachen sind, welche eine depressive Störung einleiten und der «offensichtlichste Grund», wie zum Beispiel der plötzliche Tod eines geliebten Menschen oder der Verlust des Arbeitsplatzes usw. nur noch der finale Auslöser für die Störung ist.

Für Patientinnen und Patienten mit schweren depressiven Störungen ist es gemäss McShine vorteilhaft, wenn sie sowohl psychotherapeutisch wie auch medikamentös behandelt werden können. Auf die Frage, ob Antidepressiva denn nicht abhängig machen, antwortete er mit einem kategorischen Nein. Im Gegenteil, wenn man das richtige Antidepressivum für den Patienten gefunden habe, dann müsse die Dosis weder erhöht werden, noch würden körperliche Schädigungen zurückbleiben, auch wenn die Behandlung oft über Wochen oder Monate gehe. (eg)

Tagesstruktur mit verschiedenen Pausen ist ebenfalls hilfreich. Wie ein Baum oder ein Berg dastehen, Offenheit und innere Weite sind gefragt. «Annehmen was ist, sich erinnern, sich

auf das Wesentliche besinnen und den Alltag zum Übungsfeld machen sowie dran bleiben», schloss Hanspeter Ruch. Vom Referent erscheint demnächst ein Buch über Burnout. (bf)



Hanspeter Ruch im Gespräch mit einer Zuhörerin.

(Bild: bf)

Volken: Stöbern in der Vergangenheit (letzte Folge) – Ursprung des Namens Keller

Der Keller verwaltete dazumal den Zehnten

Auf der Suche nach dem Ursprung seines Familiennamens stiess Hans Peter Keller auf die ersten Steuerbeamten.

Familiennamen wurden erst dann gebraucht, als die Bevölkerung stark zunahm und der Vorname nicht mehr ausreichte, um eine Person klar zu identifizieren. So wurden Orts- und Berufsbezeichnungen dem Vornamen angehängt, also Heinrich (der) Müller oder Johannes Oberholzer (von Oberholz). So machte sich Hans Peter Keller auf die Suche nach der Bedeutung des Namens Keller.

Lagerhäuser der Adligen

Im frühen Mittelalter war der Grundbesitz in den Händen der Adligen. Der oberste Herr war der König, der aus den Reichsgütern die Angehörigen des Hochadels belehnte, die ihm als Gegenleistung als Vasallen Heerfolge und Beamtendienste leisten mussten. Die so belehnten Hochadligen gaben diese Lehen in Teilen weiter an den niedrigen Adel und dieser an die Bauern, die nach dem Motto «den Letzten beissen die Hunde» die Äcker und Wiesen bewirtschafteten und dafür einen nicht unbedeutenden Zins, den Zehnten, vorab in Naturalien abliefern mussten. Da aber natürlich der Adel die gewöhnliche Arbeit als unwürdig und nicht standesgemäss ansah, musste jemand mit dem Einzug und der Verwaltung des Zehnten beauftragt werden, der loyal und durchsetzungsfähig war und einen Hof hatte, in welchem der Zehnte so lange eingelagert werden konnte, bis der

Lehnherr ihn brauchte. Die üblichen bescheidenen Behausungen der Bauern taugten dazu wenig. Es musste mindestens eine gut ausgebaute Vorratskammer vorhanden sein, lateinisch eine «cella», die dem Hof auf Deutsch den Namen Kelhof, Kehlhof, Kelnhof oder ähnlich gab. Der Bewirtschafteter oder Besitzer des Kehlhofes erhielt den Namen Keller. So waren denn die heutigen Keller die Vorfahren der ersten Gemeindesteuerbeamten.

Verschuldeter Freiherr

In Volken erscheint erstmals 1305 ein Burchard der Kelner, der wiederum 1313 eine Handänderung bezeugen musste. Der Kehlhof gehörte damals dem Freiherr Burkhard von Eschlikon, der mit Wirkung ab 1314 den Volkemer Kehlhof dem Kloster St. Katharinenthal schenkte. Der tiefere Grund war wahrscheinlich, dass der liebe Freiherr völlig verarmt war, praktisch alle Aktiven verkauft oder verpfändet hatte, so auch den Zehnten, der ihm vom Keller des Kehlhofes alljährlich geschuldet wurde.

Erst 1433 konnte St. Katharinenthal diesen Zehnten wieder zurückkaufen. Burkhard von Eschlikon trat anschliessend in selbiges Kloster und erhielt so etwas wie eine Leibrente in Form von Naturalien. So konnte er wenigstens anständig überleben.

Offenbar waren die Keller von Volken recht erfolgreich und selbstbewusst. Hundert Jahre später, 1446, wollte der Gerichtsherr von Flaach, Ulrich von Gachnang zu Goldenberg, vom damaligen Keller eine Dienstleistung, die ihm dieser verweigerte mit der Begründung, er, Keller, sei ein

freier Mann und der andere solle sich zum Teufel scheren.

Das gab Streit und die oberste Autorität wurde angerufen. Das war damals nicht das Bundesgericht, sondern Herzog Albrecht VI. von Österreich, der zufälligerweise anwesend war und den Zürchern im Alten Zürichkrieg gegen die Innerschweizer half. Der Herzog wollte sich nicht mit

solchen banalen Widrigkeiten befassen und tat, was man heute noch tut: Er delegierte das Problem, nämlich an Sigmund von Hohenlandenberg, der wiederum delegierte an ein Schiedsgericht, das er mit der Schlichtung beauftragte. Die Schiedsrichter konnten das Problem nicht delegieren und mussten wohl oder übel selbst entscheiden. Sie stellten fest, dass mate-

riell der Keller recht habe, dass er jedoch eine minimale Form wahren solle und er und nach ihm alle, die den Kehlhof bewirtschafteten, es künftig nicht an Anstand und Gehorsam gegenüber dem Gerichtsherrn fehlen lassen sollten, so wie es auch andere Besitzer von Höfen in der Gerichtsherrschaft täten.

Hans Peter Keller



Die Rietmühle in Volken ist mit dem Namen des ersten Steuerbeamten im Dorf signiert.

(Bild: rf)