

Anderen helfen, sich zu helfen

— **CLAUS WALTER** war beruflich auf der Überholspur, als er jäh ausgebremst wurde. Die Diagnose: *Burn-out!* Heute gibt er seine Erfahrung als Coach weiter – auch an ausgebrannte Ärzte.

Schlecht gelaunt oder niedergeschlagen kann man sich den 49-jährigen Mann mit dem lachenden Gesicht und der angenehmen Stimme nicht vorstellen. Claus Walter, Vater einer 14-jährigen Tochter, lebt in Hinwil oberhalb des Zürichsees und genießt die Berge und die Landschaften in der Schweiz. Bis zu seiner aktuellen Lebensaufgabe war es ein langer Weg: Ausbildung, Studium, Topjobs bei Konzernen bis zum Absturz, zum Burn-out – und dem mühsamen Weg zurück in ein erfülltes Leben.

Seine Erfahrungen vermittelt Walter heute als Coach auch anderen Betroffenen. „Vor allem Ärzte sind anfällig für Burn-out, auch wenn das noch immer tabuisiert wird“, weiß er. Ärzte kümmern sich um andere, stellen dabei jedoch oft die eigene Person in den Hintergrund. „Dazu kommen lange Arbeitszeiten, Wechselschichten, mehr Patienten, immer mehr Verwaltungsaufgaben“, erfährt Walter immer wieder in persönlichen Gesprächen. Nicht nur das Privatleben bleibt auf der Strecke, Ärzte haben auch immer weniger Zeit für ihre Patienten. Emotionale Defizite und Erschöpfungszustände sind häufig die Folge – das bestätigt auch eine aktuelle Studie unter rund 660 Ärzten der Brendan-Schmittmann-Stiftung. Demnach weisen bereits fünf bis zehn Prozent der nie-

dergelassenen Ärzte alle Symptome des Erschöpfungssyndroms auf, während 80 Prozent der Vertragsärzte zumindest von Teilaspekten betroffen sind.

Walter kann den Leidensweg seiner Burn-out-Klienten gut nachvollziehen, da er selbst betroffen war: Nach seinem BWL-Studium arbeitete er für große Unternehmen und kniete sich voll in seine Arbeit – bis er vor Erschöpfung zusammenbrach. Spezialisten machten ihm klar, dass er sein Leben konsequent ändern müsse, wenn er wieder gesund werden wollte. 2004 machte er einen klaren Schnitt. „Die volle Gesundheit brauchte jahrelange Aufarbeitung“, sagt er. Seine Erfahrungen und sein Wissen, das er sich in der Zeit aneignete, bildeten die Grundlage für die neue Berufung: Seine Consultingfirma „CforC – People and Business Development“ bietet integrative Gesundheitslösungen an. Sein über mehr als sieben Jahre entwickeltes „Resonanz-Coaching-Konzept“ kombiniert Elemente aus Schulmedizin, Körperarbeit und Naturheilverfahren und findet meist in der Natur statt. „Durch die Bewegung an der frischen Luft wird der Kopf frei“, weiß er. Außerdem arbeitet der 49-Jährige mit einem Netzwerk an Therapeuten, Schulmedizinern und Naturheilkundlern

zusammen. Das klingt wieder nach viel Arbeit. Hat er keine Angst, wieder einen Burnout zu erleiden? „Nein“, lacht er. „Heute weiß ich, wie ich dieser Falle entgehe.“ Er achtet auf Ausgleich, zum Beispiel durch Bergsteigen. Und wenigstens alle zwei Jahre nimmt er eine Auszeit und erfüllt sich einen Herzenswunsch: eine Reise nach Mexiko. ●



AUSGEBRANNT fühlte sich Claus Walter in seinem alten Job. Heute gibt er seine Burn-out-Erfahrungen an andere Betroffene weiter (www.cforc.biz).



Fotos: Timo Volz (links), Scanderberg/Sauer Photography

lich gesunden Kind begleite“, sagt er. „Hier habe ich es mit Menschen zu tun, die Leben in sich tragen.“

Seit Februar 2010 ist Michael Wamsler als Facharzt für Frauenheilkunde und Geburtshilfe mit dem Schwerpunkt Spezielle Geburtshilfe und Perinatalmedizin, also die gesundheitliche Versorgung von Schwangeren und Kind kurz vor und nach der Geburt. Der junge Arzt hat während seiner medizinischen Laufbahn bereits weit über hundert Kinder auf die Welt geholt. Die jüngste Bundestagsdebatte

um das Präimplantationsgesetz hat er mit großem Interesse verfolgt. Dabei wurde diskutiert, ob die sogenannte Präimplantationsdiagnostik (PID) – die Prüfung künstlich befruchteter Eizellen auf Krankheiten vor dem Einpflanzen in den Mutterleib – in Deutschland erlaubt werden sollte. „Der Schutz des ungeborenen Lebens ist für unsere christlich geprägte Gesellschaft sehr wichtig“, sagt Wamsler.

Seine Frau Nicole, eine Krankenschwester, hat der Gynäkologe nicht etwa klassischerweise am Arbeitsplatz kennengelernt, sondern auf dem berühmten Würzburger Hofgarten-Weinfest. Wieder so eine unerwartete Gelegenheit, die er ergriffen hat. So hat sich der Ortswechsel für ihn gleich zweifach gelohnt – im Job und privat. ●

DR. MICHAEL WAMSLER, Gynäkologe, hat schon mehr als hundert Kinder auf die Welt geholt.