

Zürichsee-Zeitung

Am Zürichsee ausgebrannt, im Engadin auskuriert

Küsnacht Der Psychiater Michael Pfaff hat als Chefarzt im Engadin viele Burn-out-Patienten behandelt – auffallend viele von ihnen stammen vom Zürichsee und aus einer bestimmten Berufsgruppe.

Mirjam Bättig-Schnorf

Ein Drittel aller Erwerbstätigen in der Schweiz fühlte sich 2022 emotional erschöpft. Dies ergab eine Umfrage im Auftrag des Bundesamtes für Gesundheit. Damit wurde der höchste Wert erreicht seit 2014. Emotionale Er-

schöpfung ist eines der Hauptmerkmale für die Diagnose eines Burn-outs. Wie viele der in der Studie befragten Personen an einem Burn-out litten, ist nicht erfasst. Tatsache ist aber, dass immer mehr Personen in der Schweiz unter dem Phänomen des «Ausgebranntseins» leiden.

Besonders gefährdet sind laut Experten stark engagierte, leistungsorientierte und begeisterungsfähige Menschen. Obschon Burn-out in der Bevölkerung oftmals als Managerkrankheit abgehandelt wird, kann sie jeden treffen. Das bestätigt auch der Küsnachter Michael Pfaff. Er war

bis Ende Juni Chefarzt der Clinica Holistica im Engadin, der ersten reinen Burn-out-Klinik der Schweiz. Der Psychiater und Psychotherapeut sagt: «Die meisten Betroffenen sind «ganz normale Leute.» 30 bis 40 Prozent der im Engadin behandelten Patienten würden aus dem Raum Zürich

oder der Zürichsee-Region stammen. Viele davon arbeiten gemäss Pfaff im Gesundheitswesen. «Zudem behandelten wir auffallend viele junge Lehrerinnen.» Für die Burn-out-Patienten stellte der Küsnachter Arzt einen besonderen Animationspark bereit. **Seite 3**

Er liess seine Patienten boxen und klettern

Im Gespräch Michael Pfaff leitete als Chefarzt fast sechs Jahre lang die erste reine Burn-out-Klinik der Schweiz. Dabei setzte er auch auf unkonventionelle Methoden.

Mirjam Bättig-Schnorf

«Ist es nicht herrlich hier?», sagt Michael Pfaff, und macht eine Handbewegung Richtung See. Mit einem Cappuccino in der Hand hat sich der Küsnachter an einem der Tische im Biergarten unterhalb des Hotels Sonne niedergelassen. Bis vor kurzem wäre ein solcher Abstecher an den Zürichsee unter der Woche für den Psychiater und Psychotherapeuten nicht infrage gekommen: Bis Ende Juni war Pfaff Chefarzt der ersten reinen Burn-out-Klinik der Schweiz, der Clinica Holistica im Engadin. Während fast sechs Jahren hat er die medizinische Ausrichtung der Klinik massgeblich geprägt.

Herr Pfaff, Sie liessen Ihre Burn-out-Patienten in der Klinik boxen und klettern. Wozu soll das gut sein?

Erschöpft-depressive Patientinnen und Patienten finden oft keinen Zugang zur eigenen Aggression. Diese braucht es aber, um Bedürfnisse zu äussern und Grenzen zu setzen. Durch das therapeutische Boxen und Klettern kann eine kontrollierte Öffnung zum eigenen Körpergefühl hergestellt werden. Zudem werden Kraft und Wahrnehmung sowie Selbstvertrauen gefördert.

Wie haben Sie die Patienten sonst noch behandelt?

Heute gilt in der Medizin ja die Devise ambulant vor stationär. Ich wollte den Mehrwert des Stationären betonen, indem ich nicht mehr vom Gleichen, also etwa zusätzliche Gespräche, sondern ein breiteres Angebot bereitstellte: Von therapeutischem Boxen, Klettern oder Bogenschiessen über Physio- und Kunsttherapie bis hin zu Behandlungen aus der traditionellen chinesischen Medizin.

Und was ist mit der klassischen Gesprächstherapie?

Natürlich gehören auch Gespräche zur Therapie. Allerdings erachte ich es bei der stationären Behandlung von Burn-out-Patienten als wichtig, nicht sofort mit einer intensiven Psychotherapie zu starten. Sonst kann das Gefühl entstehen, dass man sein Leben einfach noch weiter optimieren muss, damit wieder alles funktioniert. Ich halte es für besser, die Leute erstmal in Kontakt mit sich selber und ihrem Körper zu bringen. Darauf zielt mein erlebnisorientierter Ansatz mit dem ganzen «Animationspark».

Was genau muss man sich unter einem Burn-out vorstellen?

Fassen wir erst kurz zusammen, was die Ursache ist: Nämlich ein Lebensstil, in dem ich auf Dauer mehr Energie abgebe, als ich mir zuführe. Die Folgen sind körperliche Erkrankungen wie Erschöpfung, Bluthochdruck, Tinnitus oder Verspannungen sowie seelische Erkrankungen wie Depression oder übermässige Ängste. Diese führen oft zu einem Rückzug aus Beziehungen und



Michael Pfaff, der ehemalige Chefarzt der ersten reinen Burn-out-Klinik der Schweiz, hält sich gern am Seeufer seiner Wohngemeinde Küsnacht auf. Foto: Moritz Hager

«Nur wenn man sich selber in seiner Menschlichkeit zeigt, entsteht Vertrauen.»

Viele Leute denken, dass vor allem Banker und Manager aufgrund eines Burn-out in Kliniken behandelt werden.

Das dachten wir anfangs in der Clinica auch. Und ja, wir haben Banker behandelt, die bewegen sich ja auch in einem extrem auf Wettbewerb ausgerichteten Umfeld. Aber tatsächlich sind die meisten Betroffenen «ganz normale» Leute. Die Spannbreite geht vom hochengagierten, begeisterungsfähigen, sich verausgabenden Menschen über solche, die eine Traumatisierung mit sich herumtragen, bis hin zu Personen mit einer Vorerkrankung wie einem Aufmerksamkeitsdefizit. Auffallend viele Burn-out-Patienten sind im Gesundheitswesen tätig – und wir hatten viele junge Lehrerinnen.

Weshalb wohl?

Ein grosser Teil von ihnen sind Quereinsteigerinnen, die sich begeistert ans Werk machten, aber oftmals alleingelassen wurden und sich aufgegeben haben. Grundsätzlich kann man sagen, dass unsere Gesellschaft immer komplexer und beschleunigter wird. Nach Corona scheint es mich fast noch extremer als zuvor, weil manche denken, sie müssten dieses oder jenes wieder aufholen.

Treten Menschen erst in eine Burn-out-Klinik ein, wenn sie komplett am Ende sind?

Ich habe immer gesagt, es sind die Gesunden, die zu uns kommen, die ganz Kranken kommen erst gar nicht. Bei den Ein-

tretenden gibt es zwei typische Kategorien: Solche, die sehr erschöpft, depressiv und bedürftig sind, und solche, die sehr angespannt und im Optimierungsmodus sind und alles besser wissen (lacht).

Wie geht es nach einem Klinikaufenthalt weiter?

Die Behandlung eines Burn-outs kann Monate oder Jahre dauern. Gemäss Studienlage ist es wichtig, dass Betroffene möglichst früh in den Arbeitsprozess zurückkehren. Allerdings begleitet und an ihren Zustand angepasst. Berufliche Tätigkeiten wirken aktivierend und können den Selbstwert stabilisieren. Durch eine Rückkehr ins «Reizklima» kann zudem ein neuer Umgang damit eingeübt werden.

Im Zusammenhang mit Burn-out hört man immer wieder den Begriff Selbstfürsorge. Was ist damit gemeint?

Es geht darum, die eigenen bedürftigen Seiten kennen zu lernen, zu akzeptieren und sich selber Sorge zu tragen. Dadurch werden wir erst liebesfähig. Die Selbstfürsorge ist nicht von der Angst vor dem Scheitern angetrieben, es geht auch nicht um einen Optimierungsprozess. Wichtig ist, sich bewusst zu machen, dass es ohne Schmerz keinen seelischen Fortschritt gibt. Gemäss Psychoanalytiker C. G. Jung soll der Mensch etwa Anteile seiner Person anerkennen, die er zuerst weit von sich weisen würde.

Sie sind nicht nur Psychiater, sondern auch Theologe. Inwiefern beeinflusst dies Ihre Tätigkeit?

In meiner Tätigkeit als Arzt ist es mir wichtig, den Patientinnen und Patienten auf Augenhöhe zu begegnen und sie nicht als krank, sondern als Menschen in Not zu behandeln. Respektvoll und nicht besserwisserisch von oben herab. Nur wenn man sich selber in seiner Menschlichkeit zeigt, entsteht Vertrauen.

Für Ihre berufliche Tätigkeit sind Sie wöchentlich zwischen Ihrem Wohnort Küsnacht und dem Engadin gependelt. Wie konnten Sie sich eine gesunde Work-Life-Balance erhalten?

Die Bergwelt hat mir immer viel gegeben und ich verbrachte ruhige Abende in meiner Arbeits- und Ferienwohnung in Klosters. Ich verfüge über eine gute Erholungsfähigkeit und trieb zum Ausgleich Sport oder verbrachte am Wochenende Zeit mit meiner Partnerin und meinen Kindern.

Wie haben Sie die letzten Monate in Susch und insbesondere die Integration der Clinica in einen Grosskonzern erlebt?

Das war gelinde gesagt herausfordernd. Tatsächlich verspürte ich in den letzten Monaten viel Druck, der sich auch körperlich auswirkte. Ich musste das, was ich den Patientinnen rate, selber umsetzen: Mir ehrlich eingestehen, dass ich mich in einer anspruchsvollen Situation befinde,

allzu hohe Erwartungen an mich reduzieren und mir mehr Erholungszeiten nehmen. So konnte ich meine Tätigkeit bis zuletzt mit Motivation und Freude ausüben.

Wie geht es für Sie beruflich weiter?

Ich nutze diese Zeit, um das Leben auf mich zukommen zu lassen. Als Psychiater werde ich zum Glück nie Schwierigkeiten haben, Arbeit zu finden. Vielleicht werde ich meine eigene Praxis in der Region eröffnen. Vorläufig bin ich noch Teilzeit in der Praxis Seegarten in Zürich tätig.

Michael Pfaff

Michael Pfaff lebt seit 2012 in Küsnacht und ist Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie sowie evangelischer Theologe. Seine Psychotherapie-Ausbildung absolvierte er am Institut C. G. Jung in Küsnacht. Der 51-Jährige arbeitete mehrere Jahre in der Klinik Hoheneck in Meilen und der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich. Dort entwickelte er unter der Leitung von Daniel Hell und Burn-out-Pionier Toni Brühlmann Konzepte zur Behandlung von Stresserkrankungen und baute in Zürich ein ambulantes Center auf. Er ist Vorstandsmitglied des Schweizer Expertennetzwerks für Burn-out. Bis Ende Juni war der dreifache Vater Chefarzt an der Burn-out-Klinik Clinica Holistica in Susch. Pfaff kommt ursprünglich aus Süddeutschland. (mbs)