



REGION LANDSHUT

## Heute in der LZ

Landkreis (I) \_\_\_\_\_ Seite 00

Hier steht der linksbündige Mustertext zum Überschreiben

Landkreis (II) \_\_\_\_\_ Seite 00

Hier steht der linksbündige Mustertext zum Überschreiben

Ort \_\_\_\_\_ Seite 00

Hier steht der linksbündige Mustertext zum Überschreiben

Stadt Landshut \_\_\_\_\_ Seite 00

Hier steht der linksbündige Mustertext zum Überschreiben

Fernsehprogramm \_\_\_\_\_ Seite 00

Kalenderblatt \_\_\_\_\_ Seite 00

Ihre Ansprechpartner in der Redaktion

### Landkreis Landshut

Mail: [landkreis@landshuter-zeitung.de](mailto:landkreis@landshuter-zeitung.de)

Fax: 0871-850-2819

Sonja Mühlbauer 0871-850-2812

Christina Sarcher 0871-850-2813

Erich Vohburger 0871-850-2811

### Stadt Landshut

Mail: [stadttred@landshuter-zeitung.de](mailto:stadttred@landshuter-zeitung.de)

Fax: 0871-850-2819

Stefanie Platzek 0871-850-2815

Sigrid Zeindl 0871-850-2816

# Lieber abhängen als ausbrennen

## Das Burnout-Zentrum in Bölldorf bringt Gestresste wieder ins Gleichgewicht

Von Rita Neumaier

Eine Ziege reckt ihren Hals neugierig über den Zaun. Ein Hängebauschwein trottet grunzend durch den Garten und im Hintergrund gackern Hühner. Die Tür zum Wohnhaus des gegenüberliegenden Vierseithof steht offen und Gerd Wenninger – klein, drahtig, grauer Wuschelkopf – kommt mit einem herzlichen Lächeln zur Haustür heraus. Willkommen in Bölldorf!

Seit 1994 lebt der 69-Jährige in dem alten Hafnerdorf bei Kröning auf einem denkmalgeschützten Bauernhof. Mit Tieren, Traktoren und allem was dazugehört. Ein großes Transparent an der Stadelwand macht deutlich, dass es sich bei diesem Anwesen trotz der ländlichen Idylle um keinen gewöhnlichen Bauernhof handelt. „Burnout-Zentrum“ wird darauf verkündet. Gerd Wenninger, der aus Unterhollerau bei Dingolfing stammt, hat nicht Landwirtschaft studiert, sondern Psychologie in Regensburg.

Nach seiner Promotion war er Akademischer Rat an der Technischen Universität im Fachbereich Lehrerbildung und Forschung im Arbeits- und Gesundheitsschutz. Als verbeamteter Dr. phil. und Dr. habil. hätte er dort eine Lebensstellung gehabt. Heute hat er erkannt, wie sehr er damals selbst Burnoutgefährdet war. Doch zog er rechtzeitig die Reißleine: 1997 kündigte er an der TU und zog sich auf seinen Hof nach Bölldorf zurück, wo er Beratung, Training und Coaching für Stressgeschädigte anbietet.

### Wie eine Flipperkugel

„Ich fühle mich wie eine Flipperkugel“ hat einer seiner Patienten einmal gesagt. In Bölldorf geht es gewissermaßen darum, den Lauf der Kugel zu verlangsamen. Dort wird beispielsweise in einem Medi-



Aus dem Labyrinth von chronischer Überlastung und festgefahrenen Verhaltensweisen finden viele nicht mehr heraus: Es droht ein Burnout. Foto: Burnout-Zentrum Bölldorf

tationslabyrinth, das dem in der Kathedrale von Chartres nachgebildet ist, dazu angehalten, nur auf den Weg zu achten und alles andere auszublenden. „In unserer schnelllebigen Zeit muss man die Langsamkeit wieder entdecken“, sagt Wenninger.

Inmitten der ländlichen Idylle von Bölldorf fällt es sicher leichter, auch mal nur abzuhängen. Doch haben etwa auch Fahrten auf Oldtimer-Traktoren einen therapeutischen Zweck. So manche, die von einer solchen „Entschleunigungsfahrt“ zurückkommen, sind begeis-

tert, dass sie unterwegs soviel gesehen haben, was ihnen sonst nie aufgefallen wäre“, erzählt Gerd Wenninger. Auch eine Übung, um achtsamer zu werden.

Über „Stresskontrolle und Burnout-Prävention“ hat der Psychologe unter anderem in einem Fachbuch geschrieben. Doch Wenninger ist nicht nur Autor, sondern seit 15 Jahren auch Geschäftsführer des Asanger Verlags, den er mit seiner Lebensgefährtin Silvia Rehder führt. Schwerpunkt des Verlags sind die Trauma-Therapie mit der vierteljährlich erscheinenden Fach-

zeitschrift „Trauma“ sowie der Arbeits- und Gesundheitsschutz.

So friedlich Bölldorf zwischen Kröning und Jesendorf gelegen ist, so lebhaft geht es dort bisweilen zu. Neben den Seminarräumen, die Gerd Wenninger für Firmen und Privatleute anbietet, wird oft gefeiert. Räumlichkeiten und Hofanlage können für besondere Anlässe gemietet werden.

### Information

Kontakt: Telefon 08744/7262, Fax 08744/7247 e-mail: [info@hof-boelddorf.de](mailto:info@hof-boelddorf.de)



Einige Transparente weisen den Weg zum Burnout-Zentrum inmitten dörflicher Idylle.



Gerd Wenninger und Silvia Rehder führen in Bölldorf gemeinsam einen Verlag für psychologische Fachpublikationen. Fotos: rn

## In kleinen Schritten voran

### Interview mit dem Psychologen Dr. Gerd Wenninger

**Landshuter Zeitung:** Herr Wenninger, Sie wollen in Bölldorf dem Burnout präventiv entgegenwirken. Haben Sie dafür eine bestimmte Methode entwickelt?

**Gerd Wenninger:** Ich habe die Erfahrung gemacht, wenn jemand schon „gekippt“ ist, und bereits Medikamente bekommt, ist es sehr schwer. Viele sind dann schon depressiv. Aber jeder Fall ist anders, es gibt kein Patentrezept. Generell ist jemandem aber besser zu helfen, wenn er die ersten Symptome verspürt.

**Welche Symptome können das denn sein?**

Die sind vielfältig – von Immun-

schwäche und ständigen Erkältungen bis zu Schlaflosigkeit. Kopfschmerzen, Magenschmerzen, nicht mehr abschalten können, Ängste, dass man nichts mehr schafft – das sind Alarmzeichen, die viele nicht bemerken. Es ist ein schleichernder Prozess. Man nimmt private Probleme mit in den Betrieb – und Probleme aus der Arbeit mit nach Hause.

**Gibt es den klassischen Burnout-Patienten?**

Berufliche Belastungen wie Mobbing, familiär Probleme und Veränderungen können zu extremen Beanspruchungen und persönlichen Krisen führen. Jeder meiner

Patienten hat eine andere Biografie und ein anderes Belastungsspektrum. Es betrifft alle Berufe – darunter Pfarrer, Ärzte, Versicherungsvertreter.

**Wie gehen Sie bei der Behandlung vor?**

Zunächst muss der Patient versuchen, seine Belastungen aufzeichnen, um sie zu visualisieren. Es ist eine Bestandsaufnahme: Wo brennt's? Was will ich noch im Leben? Dann suchen wir nach Möglichkeiten, damit es leichter wird. Ich gebe Hilfe zur Selbsthilfe: Wodurch glaubt der Patient selbst, dass es leichter werden könnte? Er bekommt dann bis zum nächsten

Termin eine Aufgabe zu kleinen Veränderungen gestellt und berichtet dann, ob er es geschafft hat. Oder man reflektiert, warum er es nicht geschafft hat. Wo sind die Barrieren? So geht man Schritt für Schritt voran.

**Welches Ziel wird damit verfolgt?**

Der Fachbegriff heißt Downshiften, herunterschalten. Ganz aussteigen aus dem alten Trott können die Wenigsten. Sehr hilfreich ist es, Delegieren zu lernen – das musste ich selber auch. Neue Wege einzuschlagen klappt nicht auf Anhieb. Das ist wie bei einem Trampelpfad, den muss man auch öfter gehen, damit er sichtbar bleibt. –rn-