



## Brief an die Leser

KLAUS HERRMANN

Das ist so eine Sache mit der Redlichkeit, erst recht, wenn man so tut, als hätte man sie für sich gepachtet.

Denn da gibt es eine Tageszeitung in unserem Bundesland, die derart laut ihre „Seriosität und Glaubwürdigkeit“ trommelt, dass man fast schon automatisch skeptisch werden müsste.

Und diese Skepsis ist auch angebracht: Denn diese Zeitung leistet sich im Umgang mit den soeben erschienenen Daten der Media-Analyse 2014 einige Ausrutscher.

## Glaubwürdig

Denn Fakt ist, dass die Erhebungsmethode dieser Meinungsumfrage vom Verein Media-Analyse – dem diese Zeitung genauso angehört wie die „Krone“ – von 2013 auf 2014 erheblich umgestellt wurde. Weshalb der Verein Media-Analyse jeden Vergleich der Daten der Media-Analyse 2014 mit jenen aus den Vorjahren verbietet.

# Jeder vierte Oberösterreicher fürchtet, im Job auszubrennen

## Mode-Diagnose schadet Kranken: „Wer jammert, hat kein Burn-Out“

Burn-Out – 25 Prozent der Oberösterreicher fürchten, je nach Befragung, dass sie im Job ausbrennen. Nicht mehr können. In Linz fand am Samstag das 1. Burn-Out-Symposium statt. Der aka-

demische Supervisor und Coach Christian Aichmayr (56) aus Rutzenham wusste bei seinem Burn-Out-Vortrag genau, wovon er spricht: Er war als Personalchef im Sozialbereich selbst betroffen.

## Interview



**Burn-Out. Die Diagnose hört man ständig. Oder ist es eine Modeerscheinung?**

Der Begriff wird zu oft verwendet und das schadet den echten Betroffenen. Wer jammert, dass er zu viel zu tun hat, hat kein Burn-Out. Wer betroffen ist, versucht bis zum Schluss, seine Tätigkeit voll auszufüllen.

**Wie hat sich die Erkrankung bei Ihnen geäußert?**

Ich bekam nach der Pensionierung eines Kollegen seine Aufgaben völlig übertragen, arbeitete dann bis zu 90 Stunden pro Woche, nahm keinen Urlaub, fand keine Entspannung. Das erste Zeichen war, dass ich keine Luft mehr durch die

Nase bekam, aber keine körperliche Ursache gefunden werden konnte. Es war psychosomatisch. Dann litt ich zwei Monate an totaler Schlaflosigkeit, war fertig.

**Warum haben Sie nicht die Notbremse gezogen?**

Aus falsch verstandener Loyalität, weil der Job völlig bestimmend wurde.

**Der Ausweg?**

War ein schwerer Verkehrsunfall, ich hatte ein Blackout, vermutlich durch die Schlaflosigkeit. Wachte schwer verletzt im Spital auf. Durch die erzwungene Sedierung erholte ich mich, erkannte auch, was los war.

**Wann besteht eine echte Burn-Out-Gefahr?**

Wenn man über länger als ein halbes Jahr ständig übermäßig ge-

fordert ist und es keine Entspannung oder Belohnung gibt. Eine Abwechslung von Belastungen und Entlastung ist ja eigentlich gut. MS



Christian Aichmayr hat nach seinem Burn-Out die Aufgaben im Job neu geordnet.