

Dem Stress die Stirn bieten

Weil der Stadt Der Lions Club hat zu einem Infoabend ins Klösterle geladen. *Von Elisa Wedekind*

Forum Zukunft – dahinter steht eine Veranstaltungsreihe des Lions Clubs Johannes Kepler. Unter dem Motto „Burn more statt Burnout – erfolgreich den Risiken begegnen“ hat der Club am Donnerstagabend zu einem Untertreffer eingeladen. Neben Firmen und Unternehmen aus dem Ort kamen auch der Weiler Bürgermeister Hans-Josef Straub sowie zahlreiche interessierte Bürger.

Etwas überrascht schien Margarete Steinhart ob des regen Zulaufs im Klösterle zu sein. Bis Ende Juni ist Steinhart Präsidentin des Lions Clubs Johannes Kepler gewesen. Unter ihrer Federführung entstand die Idee, einen Abend rund um das Burn-out-Syndrom zu veranstalten. Denn: „Das Thema beschäftigt viele Menschen und macht auch vor niemandem Halt“, weiß die selbstständige Kommunikationsberaterin. Mit dem Abend wolle der Club neue Impulse geben und Menschen helfen, Strategien zu entwickeln, sich ein Stück weit aus dem stressigen Alltag zu befreien. In einer Podiumsdiskussion sprachen fünf Experten über ihre Erfahrungen mit dem „Ausgebrannt sein“, bis nichts mehr geht.

Barbara Fischer-Reinike kennt diesen Zustand allzu gut. Schon zweimal ist die Journalistin und PR-Beraterin derart an ihre körperlichen und psychischen Grenzen gekommen, dass sie zusammengebrochen ist. „Ich habe mich selbst nicht mehr wahrgenommen, habe nur noch funktioniert“, erzählte sie. Ihr Ehrgeiz habe sie regelrecht aufgefressen, sie wollte immer perfekt sein. Irgendwann sei sie dann einfach zusammengebrochen. „Es hat Jahre gedauert, bis ich das überwunden habe“, sagt sie. Heute arbeitet sie als Psychologin, berät und hilft Menschen, die sich in einer ähnlichen Lebenssituation befinden. Sie kann nur raten: „Hören Sie auf sich und sagen Sie auch Nein, wenn es zu viel wird.“

Darum solle es gehen beim Forum Zukunft, um Erfahrungsaustausch. „Wir wollten etwas Neues wagen“, erzählte Margarete Steinhart. Unterstützung gab es dabei von den örtlichen Vereinen und Firmen. „Das Essen beispielsweise bekommen wir von einem Partyservice umsonst“, sagte Steinhart. Bei der Stadtverwaltung rannte der Club ebenfalls offene Türen ein, für das Klösterle musste der Verein keine Miete zahlen. „Ich freue mich, dass Sie mit ihrer Veranstaltung diese Mauern mit Leben füllen“, sagte der Bürgermeister Straub. Das Forum Zukunft soll künftig einmal im Jahr in der Keplerstadt, vielleicht sogar im Klösterle, stattfinden. Mit dem Erlös unterstützt der Verein Kinder- und Jugendprojekte in Weil der Stadt und Umgebung.