

L

LEBEN

Sarganserländer | Donnerstag, 16. Juli 2015



Nicola Hilti:
Mehrfach verortete
Menschen entwickeln
ausgeprägte
Mobilitäts-
kompetenzen.

SEITE 17



Ratgeber

Wiedereinstieg nach dem Burn-out

von **Marco Graf**
Berufs-, Studien- und
Laufbahnberater bei
consx.ch



Wer nach einem Burn-out längere Zeit krankgeschrieben ist, muss sich den Fragen stellen, wie der Wiedereinstieg an den Arbeitsplatz erfolgen und die berufliche Laufbahn gestaltet werden soll. Die Rückkehr an die Arbeitsstelle nach einer schwereren Krankheit kann ein sehr komplexer und langwieriger Prozess sein. Im Mittelpunkt steht ein Mensch, der geschwächt und verunsichert ist, und sich trotzdem mit einer Vielzahl von Fragen und Erwartungen auseinandersetzen muss. Da sind die Anforderungen der Arbeitsstelle, rechtliche Fragen wie der Kündigungsschutz während der Krankheit, und schliesslich noch Familie und Freunde, die sich Sorgen machen und Einfluss nehmen.

Der erste und wichtigste Schritt ist daher, sich kompetente Hilfe zu holen: Ärztinnen und Therapeuten für die Genesung sowie Fachleute wie Case Manager für den beruflichen Wiedereinstieg. Sobald rechtliche Fragen wie der Kündigungsschutz oder Leistungen von Versicherungen zur Debatte stehen, lohnt es sich einen Anwalt beizuziehen. Damit wird zwar die Komplexität nicht reduziert, aber man erhält professionelle Beratung und Begleitung.

Der zweite Schritt ist anzuerkennen, dass der Wiedereinstieg Zeit braucht und seinen eigenen Rhythmus hat. Zur Veranschaulichung der Vergleich mit einer Sportverletzung: Zunächst muss die Verletzung behandelt werden und verheilen. In einer zweiten Phase kann der Körper allmählich wieder belastet werden, bis wieder die volle Leistungsfähigkeit erreicht ist. Was jetzt noch fehlt, ist das Selbstvertrauen. Erst wenn wieder einige Wettkämpfe bestritten und erste Erfolge gefeiert wurden, ist man auch mental wieder «der Alte».

Ähnlich erfolgt der Wiedereinstieg nach einem Burn-out: Ist man wieder einigermaßen bei Kräften, erfolgt die Rückkehr zur Arbeit am besten schrittweise. Man beginnt mit einem kleinen Pensum und steigert die Leistung langsam und entsprechend der Belastbarkeit, bis wieder die volle Arbeitsfähigkeit erreicht ist. Auch da ist es so, dass das Selbstvertrauen, das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und die Anerkennung der eigenen Grenzen oft am Schluss wieder «hergestellt» sind. Das braucht Zeit, oft mehrere Monate, manchmal sogar Jahre.

Es ist normal, sich am Anfang des Wiedereinstiegs Sorgen zu machen und Angst zu haben, das Arbeitspensum nicht mehr bewältigen zu können. Ob dies ein Grund ist sich beruflich neu zu orientieren, ist zu Beginn meist noch nicht klar. Zum Wiedereinstieg gehört es herauszufinden, ob man die gewohnte Arbeit auch in Zukunft verrichten möchte. Die meisten Menschen, die von einem Burn-out betroffen waren, kehren an den Arbeitsplatz zurück und bleiben ihrem Beruf zumindest vorderhand treu.

Bleiben Sie tagsüber auf dem Laufenden

Über die Kanäle des Sarganserländers (Online und Facebook) sind Sie stets gut informiert und unterhalten.



Facebook
Sarganserländer

Online
sarganserlaender.ch

Neue kulturelle Heimat am Walensee

Der Verein Seekultour haucht dem Areal der alten Spinnerei Murg neues künstlerisches Leben ein. Künstler treffen sich zum Austausch und der Präsentation ihrer Werke. Der nächste Schritt ist die Ausweitung der Ausstellung auf die ganze Walenseeregion.

SEITE 16

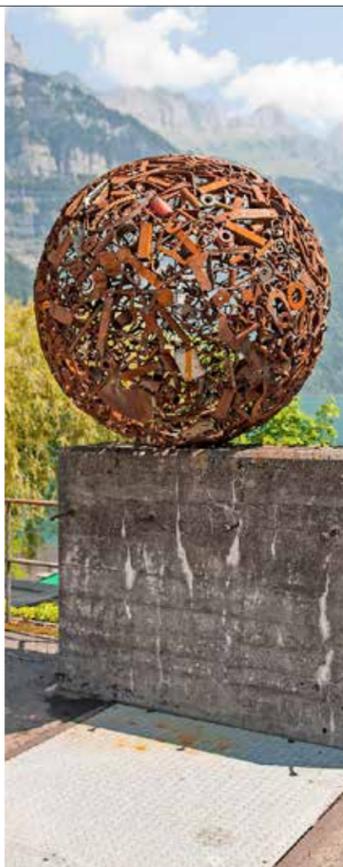


Bild: Marco Hartmann



Die Organisatoren: Andrin Schütz (links) und Dieter von Ziegler präsentieren in Murg derzeit unter anderem Skulpturen von Linard Nicolay (Bild links) und Peter Nutt.

Bilder Marco Hartmann



Dem Bildweg soll ein Skulpturenweg folgen, der dereinst um den ganzen Walensee angelegt wird.

Bolt seinerseits lebt und arbeitet in Klosters und ist Professor der Accademia delle Arti del Disegno in Florenz. Zentrales Motiv in seinem Schaffen ist die Auseinandersetzung mit dem Menschenbild. Die Figuration werde bei ihm zum beständig fließenden, reflektierten Prozess um Gewinn und Verlust von Figur und Gestalt in Skulptur, Plastik, Zeichnung und Malerei, erklärt Schütz.

Ergänzt werden die Arbeiten von Bolt und Nicolay im Übrigen durch Werke der Liechtensteiner Kunstschaffenden Werner Marxer, Peter Nutt und Bruno Kaufmann. Weitere Exponate stammen vom Churer Fotografen Daniel Rohner und von der Luzerner Malerin Catrine Bodum. Gewisse der nun gezeigten Kunstwerke sollen laut Schütz permanent oder längerfristig ausgestellt werden, andere werden rascher ausgewechselt – damit erhält das Projekt einen musealen Charakter.

Eine Lücke geschlossen

Bisher sei die Bildende Kunst im Walensee-Gebiet nicht sehr stark vertreten, meint Dieter von Ziegler. Mit den Projekten wolle man diese Lücke schliessen. Dabei verhehlen von Ziegler und Schütz keineswegs, dass den Aktivitäten des Vereins Seekultour auch handfeste wirtschaftliche Interessen zugrunde liegen. «Ich finde nicht, dass sich Kunst und Wirtschaft beißen – ich sehe das eher synergetisch», erzählt Schütz denn auch. «Wirtschaft und Kultur können sich nützlich sein in der Auseinandersetzung mit Themen, die die Gesellschaft betreffen.» Dementsprechend soll auch künftig das Thema Ethik und das Menschenbild im Mittelpunkt der Ausstellungen stehen.

Besucher nach Murg locken sollen schliesslich auch Lesungen und Konzerte, welche in der Alten Spinnerei stattfinden werden. Noch in diesem Jahr ist ein Auftritt des Bündner Ensembles ö! geplant. Auf dem Programm steht damit Neue Musik.

«Schwerpunkt Skulptour». Bis 30. August. Alte Spinnerei, Murg. Weitere Infos im Internet unter www.seekultour.ch.

Auf die Spinnmaschinen folgen die Kunstwerke

Der Ende 2014 gegründete Verein Seekultour möchte dem Walensee-Gebiet die zeitgenössische Kunst näherbringen. Zum Auftakt werden in der Alten Spinnerei in Murg schwerpunktmässig Werke von Linard Nicolay und Christian Bolt gezeigt.

von Valerio Gerstlauer

Der Hauch einer längst vergangenen Epoche weht heute noch durch das im Innern langsam zerfallende Arbeiterinnenheim. Hier, oberhalb der Alten Spinnerei in Murg, lässt sich erahnen, wie das Leben auf dem Areal des Betriebs ausgesehen haben muss. Demnächst wird auch diese letzte «Zeitmaschine» verschwinden: Das Arbeiterinnenheim wird ausgebaut, moderne Wohnungen entstehen.

Diesen Prozess treibt das Besitzerpaar Esther und Dieter von Ziegler seit der Schliessung des Spinnereibetriebs im Jahr 1996 voran. 2002 er-

öffneten die von Ziegler das nahe gelegene Restaurant «Sagibeiz» und begannen drei Jahre später mit der Umnutzung des alten Fabrikgebäudes und einer Halle aus den Siebzigerjahren. Heute finden sich Loftwohnungen, ein Lofthotel, ein Wellnessbereich sowie eine Tennis- und Eventhalle auf dem Gelände. Kunstwerke sollen dieses nun weiter aufwerten und Besucher anziehen.

Von der «Sagibeiz» nach Quinten

Im Herbst vergangenen Jahres gründeten die von Ziegler zusammen mit dem Kunsthistoriker und «Südostschweiz»-Mitarbeiter Andrin Schütz den Verein Seekultour. Das in Kürze erreichte Ziel ist, das gesamte Areal der

Alten Spinnerei von Künstlern bespielen zu lassen. Dies gilt sowohl für den Aussen- als auch für den Innenraum des ehemaligen Betriebs. In einem nächsten Schritt entsteht ein Bildweg, der entlang des Walensees von der «Sagibeiz» nach Quinten führen wird. Gezeigt werden zunächst Reliefplatten von Daniel Ambühl, die von Besuchern auf Papier «abgepaust» werden können. Dem Bildweg soll danach ein Skulpturenweg folgen, der ebenfalls von der «Sagibeiz» bis nach Quinten reicht, dereinst aber um den ganzen Walensee angelegt wird.

Auf dem Areal der Alten Spinnerei zeigt der Verein Seekultour zum Auftakt seit Ende Juni hauptsächlich Arbeiten der Bündner Künstler Linard

Nicolay und Christian Bolt. Die bis zum 30. August dauernde Ausstellung mit dem Titel «Schwerpunkt Skulptour» ist im neu eingerichteten Galerieraum, aber auch in den Gängen und im Innenhof der Alten Spinnerei zu sehen. Ausserdem stehen ihre Skulpturen auch am See bei der «Sagibeiz». Nicolay arbeitet und lebt in Rueun. Von 1993 bis 2003 absolvierte er die Studiengänge der Academie Julian, der Ecole du Louvre in Paris sowie der Accademia di Belle Arti in Bologna. «Bezeichnend für seine Arbeit ist das Wechselspiel von musikalischer Leichtigkeit und Transparenz in seinen Eisenplastiken, dem die formale und materielle Hermetik der Arbeiten in Stein entgegensteht», findet Schütz.

Vielfalt bleibt das Markenzeichen in Locarno

Das Filmfestival von Locarno setzt auch in seiner 68. Ausgabe vom 5. bis 15. August auf stilistische und geografische Vielfalt. Im Internationalen Wettbewerb kämpfen 18 Produktionen um den goldenen Leoparden – darunter das Schweizer Kollektivwerk «Heimatland».

Zehn junge Regisseurinnen und Regisseure einer neuen Generation von Filmemachern inszenieren in «Heimatland» eine provokative Fiktion: die Abhängigkeit der Schweiz vom Ausland. Der Direktor des Filmfestivals von Locarno, Carlo Chatrian, zeigte sich am Mittwoch bei der Präsentation des Locarno-Programms in Bern überzeugt davon, dass dieser politische Film für Gesprächsstoff sorgen wird.

«Heimatland» ist eines von zwei Erstlingswerken im internationalen Wettbewerb. Ansonsten finden sich in der wichtigsten Locarno-Sektion einige prominente Rückkehrer, unter ihnen die belgische Regisseurin Chantal Akerman, die ihren neusten Dokumentarfilm «No Home Movie» vorstellt. Das Haus als Beziehungsraum und Kristallisationsort von Geschichten ist für

Locarno-Direktor Chatrian das verbindende Oberthema des diesjährigen Festivals. «Seit wir einer stetigen Bilderflut ausgesetzt sind, ist das Kino vielleicht nicht mehr das Haus der Welt.» Doch Locarno bietet als «Haus der Filme» einen Ort der Begegnung und des Austausches.

Weltpremiere zum Festivalstart

Eröffnet wird das Festival am 5. August auf der Piazza Grande mit der Weltpremiere des US-Streifens «Ricki and the Flash» von Jonathan Demme, in dem Meryl Streep eine alternde Rocklady spielt. Unter den 19 Filmen, die auf der Grosseleinwand des populären Freilichtkinos gezeigt werden, sind auch drei Schweizer Produktionen.

Sowohl «Amnesia» des schweizerisch-französischen Regisseurs Barbet

Schroeder wie auch «La Vanité» des Westschweizers Lionel Baier waren im Mai am Festival von Cannes uraufgeführt worden. Weltpremiere feiert der Kurzfilm «Erlkönig» von Georges Schwizgebel. Den erfolgreichen Animationsfilmer würdigt das Festival zudem mit einem Querschnitt seiner Werke.

Die Retrospektive widmet das Festival dieses Jahr dem US-Regisseur Sam Peckinpah (1925–1984). Gezeigt werden alle seine Kinofilme, darunter etwa der Kult-Western «The Wild Bunch» (1969). Für einen Hauch von Hollywood sorgen zudem die Schauspieler Edward Norton und Andy Garcia, die am Festival mit Spezialpreisen beehrt werden. Leoparden für ihre Lebenswerk erhalten die französische Schauspielerinnen Bulle Ogier sowie der

georgische Regisseur Marlen Khutsiev. Die Ehrenleoparden gehen an die Filmemacher Marco Bellocchio und Michael Cimino.

Prominente Jury

Prominent besetzt ist auch die fünfköpfige Jury des Hauptwettbewerbs. Über die Leoparden-Vergabe entscheiden der deutsche Schauspieler Udo Kier, US-Regisseur Jerry Schatzberg, der israelische Regisseur Nadav Lapid, die mexikanische Festivaldirektorin Daniela Michel sowie die südkoreanische Schauspielerin Moon So-ri.

Unabhängig vom Festival programmiert wird die viel beachtete Kritikerwoche. In der vom Filmjournalistenverband SVFJ kuratierten Auswahl finden sich auch zwei Schweizer Premieren: Im Dokumentarfilm «Als

die Sonne vom Himmel fiel» erinnert Aya Domenig, Schweizerin mit japanischen Wurzeln an den Abwurf der Atombombe über Hiroshima.

In «Lampedusa im Winter» zeigt Jakob Brossmann den Alltag auf der italienischen Flüchtlingsinsel. Ein weiterer Schweizer Film ist in der Sektion Cineasti del presente zu sehen: «Keeper» von Guillaume Senez mit dem 17-jährigen Jungstar Kacey Mottet Klein, der bereits als 10-Jähriger in «Home» von Ursula Meier brilliert hatte. (sda)

Das Filmfestival von Locarno findet vom 5. bis am 15. August auf der Piazza Grande in Locarno statt. Weitere Informationen zum Festival und Tickets gibt es unter: www.pardolive.ch