

NACHRICHTEN

EIMELDINGEN

Gefährliches Manöver auf der Autobahn

Mit einem gefährlichen Wendemanöver hat der Fahrer eines Sattelschleppers auf der Autobahn 98 die Polizei auf den Plan gerufen. Wie die Beamten mitteilten, hatten Zeugen Alarm geschlagen, weil der Laster des 38 Jahre alten Fahrers zeitweise quer zur gesamten Fahrbahn bei Eimeldingen (Kreis Lörrach) stand. Zuvor sei der Brummifahrer sogar rückwärts auf der Autobahn gefahren. (dpa)

FURTWANGEN

Roland Wehrle erhält Verdienstorden

Der Präsident der Vereinigung Schwäbisch-Alemannischer Narrenzünfte, Roland Wehrle, erhält den Verdienstorden des Landes Baden-Württemberg. Wie gestern aus einer Mitteilung der Landesregierung hervorgeht, gehört der Furtwanger zu 26 Persönlichkeiten, die gestern von Ministerpräsident Winfried Kretschmann für ihre Verdienste gewürdigt wurden. Neben seinem Engagement für das Brauchtum setzt sich Wehrle als Mitgeschäftsführer für die Kinderkrebs-Nachsorge-Klinik Tannheim ein. (sk)

LÖRRACH

Tabaksmuggel im großen Stil

Ein 84-Jähriger aus Südbaden soll mehr als 40 Tonnen unversuerten Tabak geschmuggelt haben. Der Mann steht im Verdacht, den Tabak in Luxemburg gekauft und dann über Deutschland nach Großbritannien und Irland transportiert zu haben, wie Zoll und Staatsanwaltschaft gestern mitteilten. Die fälligen Steuern soll er nicht bezahlt haben. Allein bei der Einfuhr nach Deutschland wäre dem Fiskus so ein Schaden von 2,8 Millionen Euro entstanden. (sk)

Auch den Pfarrer kann es treffen

- Ulrich Sickinger litt an Burn-out
- Wichtig ist der offene Umgang mit der Krankheit



VON SUSANN DUYGU-D'SOUZA
susann.duygu@suedkurier.de

Waldshut – Wenn nichts mehr geht, weil der Druck im Job zu groß wird, man unter Angstzuständen leidet, nicht mehr schlafen kann, könnte der Grund ein Burn-out-Syndrom sein.

Es kann jeden treffen. Das weiß inzwischen auch der Waldshuter Pfarrer Ulrich Sickinger. Er durchlebte totale Erschöpfung und Antriebslosigkeit. Am Ende lautete die Diagnose: Burn-out. Das war im September 2020.

Im Nachhinein weiß der katholische Geistliche, dass es Anzeichen gegeben hat. Anzeichen für eine psychische Erschöpfung: innere Unruhe, Schlafstörungen, Abgeschlagenheit, Lustlosigkeit. Auch Arbeitskollegen, Freunde und Familie hätten ihm immer wieder gesagt, er solle auf sich aufpassen, einen Gang zurück schalten.

Aber es sei ein Schlüsselmoment gewesen, der ihn vor etwa einem Jahr veranlasste, sich eine Auszeit zu nehmen. „Ich war im Gespräch mit einem Mitarbeiter und habe völlig überreagiert, bin laut geworden und regelrecht explodiert. Ein anderer Kollege riet mir dann, zum Arzt zu gehen.“ Diesen Ratschlag hat der Leiter der Seelsorgeeinheit Mittlerer Hochrhein St. Verena befolgt.

„Mein Arzt sagte dann zu mir, er habe mich schon länger beobachtet und sich gefragt, wie lange das bei mir noch gut geht.“ Die Diagnose Burn-out sei dennoch ein Schock gewesen. „Ich wollte das zunächst nicht wahrhaben, dachte, ich lasse mich für drei oder vier Wochen krankschreiben, und dann ist alles wieder gut.“

Während Ulrich Sickinger davon erzählt, muss er heute schmunzeln. „Jetzt weiß ich, dass es ein längerer Prozess ist, um wieder gesund zu werden. Ich war damals einfach naiv.“

Als seine Diagnose im September 2020 feststand, konnte Pfarrer Sickinger, dessen Seelsorgeeinheit 12 000 Katholiken und neun Gemeinden um-



Ulrich Sickinger, Leiter der Seelsorgeeinheit Mittlerer Hochrhein St. Verena, hat die Diagnose Burn-out bekommen. Er spricht offen über seine Krankheit. BILD: SUSANN DUYGU-D'SOUZA

fasst, noch nicht gleich alles aus der Hand geben. „Ich hatte noch Hochzeiten im September, die ich unbedingt begleiten wollte“, erinnert er sich. Sein Arzt habe ihm über das Wochenende Zeit gegeben. Danach kam die Krankenschreibung: „Ich habe mich ausgeruht und versucht, ein Notfallgespräch mit einem Therapeuten zu bekommen. Aber die Wartezeiten sind lang.“ Rund sechs Wochen habe es gedauert, bis er einen Termin erhalten hat. „Da habe ich erst einmal realisiert, wie viele Menschen psychisch krank sind oder ebenfalls an einem Burn-out-Syndrom leiden.“

Für den 55-Jährigen stand schnell fest: „Ich mache meine Krankheit bekannt und gehe in die Offensive, auch, damit keine Gerüchte aufkommen, weshalb ich wochenlang ausfalle.“ Ende Oktober hatte Ulrich Sickinger sein Notfallgespräch. Im Dezember kam der Anruf, dass er einen Platz in der Stühlinger Carossa-Tagesklinik bekommen hat. „Bis dahin habe ich viel geschlafen und entspannt. Mir ging es besser, dachte ich. Ich habe schon mit dem Ge-

danken gespielt, die Therapie abzusa-gen. Aber heute weiß ich, wie wichtig diese ist. Denn dort habe ich in Gesprä-chen gemerkt, dass ich vieles nur verdrängt habe.“

Seit März 2021 arbeitet Ulrich Sickinger wieder als Pfarrer in seiner Seelsorgeeinheit am Hochrhein. „Bei meinen ersten Gottesdiensten in Lauchringen, Tiengen und Waldshut haben mich die Gemeindeglieder mit Beifall empfangen. Das war einfach unglaublich. Und auch die Anteilnahme zu erfahren und zu sehen, dass die Gemeinde auch mich trägt, hat mir viel Halt und Kraft gegeben.“

Derzeit stehe er in Gesprächen mit der Erzdiözese Freiburg. Es gehe vor allem darum, einen Teil der Verwaltung in andere Hände geben zu dürfen. „Denn die Verwaltung macht einen großen Teil meiner Arbeit aus. Und mit der Zusammenlegung der Kirchengemeinden haben wir auch immer mehr Arbeit bekommen.“ Früher sei ein Pfarrer für die Menschen da gewesen, erinnert sich Sickinger: „Heute bin ich Chef von 250 Angestellten und 500 Ehrenamtlichen.“

„Dahinter ist nur Leere“



Dr. med. Andreas Jähne ist Chefarzt und Ärztlicher Direktor der Oberberg-Fachkliniken Rhein-Jura in Bad Säckingen und der Tagesklinik Lörrach.

Herr Dr. Jähne, was genau ist das Burn-out-Syndrom?

Ein Burn-out-Syndrom ist ein Folgezustand einer chronischen Überlastung und noch keine eigenständige Erkrankung. Die Betroffenen sind erschöpft, ausgelaugt beziehungsweise ausgebrannt. Wie bei einem ausgebrannten Haus steht noch die Fassade, aber dahinter ist nur Leere. Wird die Überlastung nicht rechtzeitig abgebaut, kann es zu manifesten körperlichen oder psychischen Erkrankungen kommen, die wir Ärzte dann als Folgezustände des Burn-outs sehen. Das kann individuell sehr verschieden sein. Bluthochdruck oder Tinnitus, Schlafstörungen, Panikattacken oder eine Depression können die Folge sein.

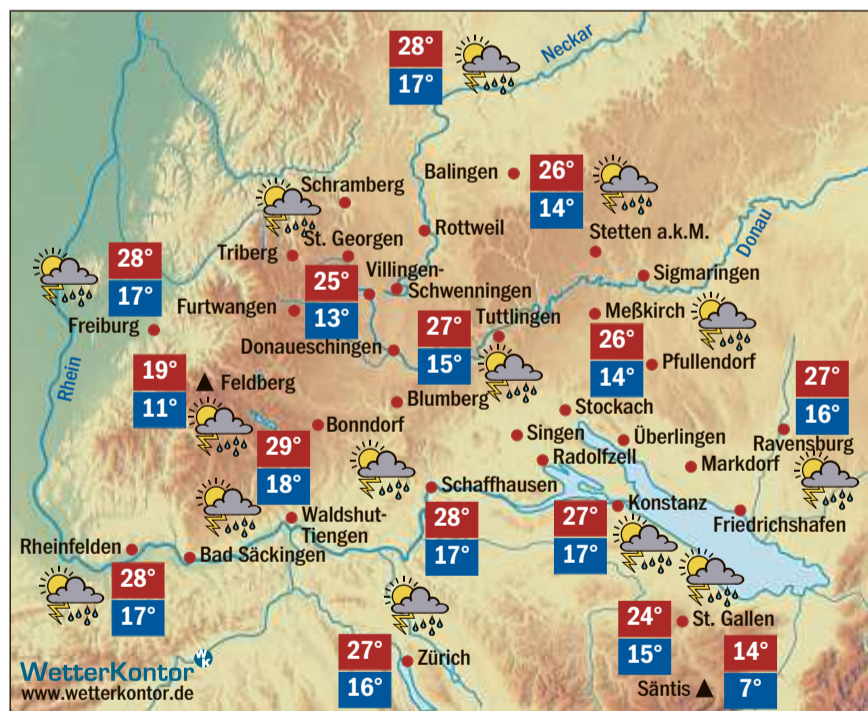
Woran erkennt man den Burn-out?

In erster Linie fühlen sich Betroffene körperlich überlastet, erschöpft, schlapp und energielos. Das geht einher mit emotionaler Erschöpfung und dem Gefühl, ausgelaugt zu sein. Viele können sich nicht mehr regenerieren, leiden unter Schlafstörungen. Eine verminderte Arbeitsleistung kann die Folge sein. Konflikte mit Kollegen oder Vorgesetzten sind nicht untypisch, weil Betroffene reizbar und unleidig werden. Viele ziehen sich zurück, werden emotional gleichgültig, empfinden Sinnlosigkeit bei ihrer Arbeit.

Können Betroffene komplett genesen?

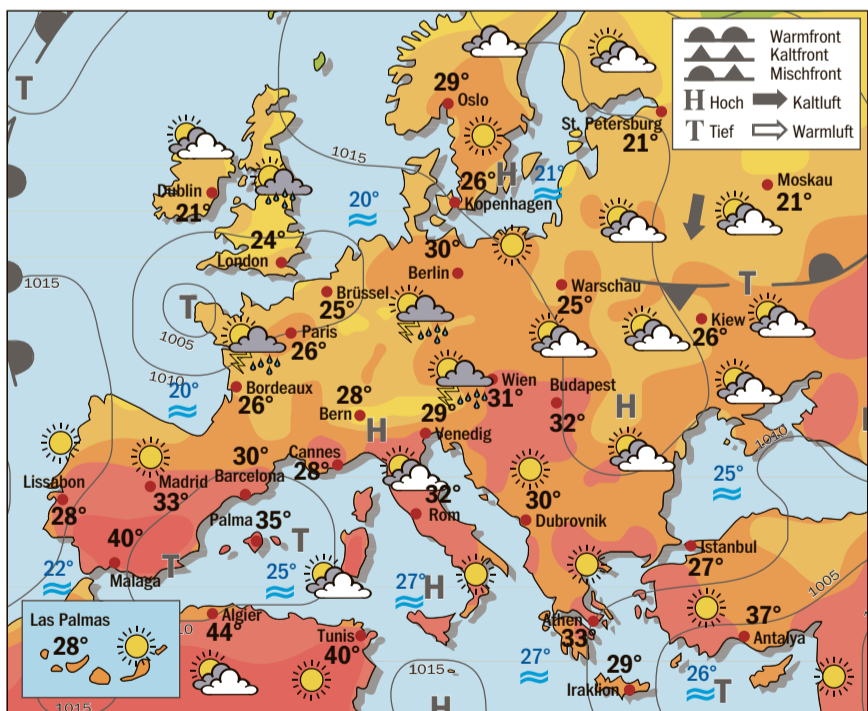
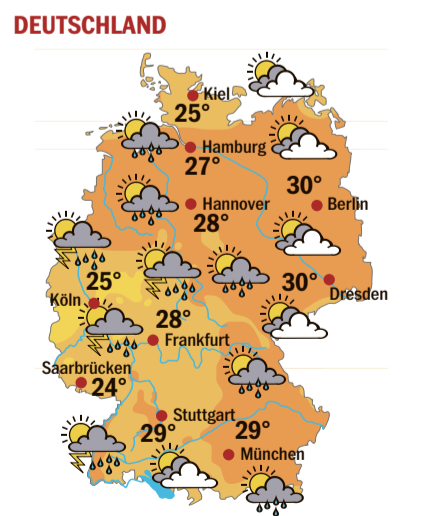
Absolut. Je früher man handelt, desto besser. Viel findet auch im Arbeitsleben statt. Dort gibt es Vorbeugemaßnahmen, die Arbeit strukturieren und auch berechenbar machen. Sehr viel kann auch in der persönlichen Einstellung verändert werden, indem man lernt, seine sehr hohen Ansprüche an sich selbst zu überdenken. (skd)

DAS SÜDKURIER-WETTER www.suedkurier.de/wetter



REGION
Im Tagesverlauf kräftige Gewitter

Im **Schwarzwald** ist es wechselnd bis stark bewölkt, und im Tagesverlauf kommt es zunehmend zu Regengüssen, nachmittags treten kräftige Gewitter auf. Dabei kann es örtlich zu Starkregen oder Hagel kommen. Die Temperaturen steigen auf 19 bis 25 Grad. Am **Hochrhein** wird die Sonne ebenfalls häufig von Wolken verdeckt, und es gibt erst vereinzelt, später vermehrt Schauer, örtlich zum Teil kräftige Gewitter. Dabei werden 26 bis 29 Grad erreicht. Am **Bodensee** werden die Wolken im Tagesverlauf ebenfalls dichter, später kommt es zu Schauern oder Gewittern. 25 bis 27 Grad werden erreicht.



AUSSICHTEN	HOCHRHEIN		SCHWARZWALD		BODENSEE	
	Vormittag	Nachmittag	Vormittag	Nachmittag	Vormittag	Nachmittag
Sonntag	☁	☀	☁	☀	☁	☀
Montag	☁	☀	☁	☀	☁	☀
Dienstag	☁	☀	☁	☀	☁	☀
Mittwoch	☁	☀	☁	☀	☁	☀

SONNE & MOND Zeiten für Konstanz

☀ ↑ 05:51 ↓ 21:08

☀ ↑ 21:58 ↓ 05:40

Mondphasen

● 24.07. ● 31.07. ● 08.08. ● 15.08.

BIOWETTER

Bei der derzeitigen Wetterlage sollten vor allem Herzpatienten auf ungewohnte körperliche Anstrengungen verzichten. Asthmatiker müssen sich auf Beschwerden beim Atmen einstellen. Auch Wetterfühligen macht das Wetter heute zu schaffen. Bei ihnen stellen sich vermehrt Kopfschmerzen und Migräneanfälle ein.

