



## THEATER FREILICHTBÜHNEN

# Lachyoga im Anti-Burn-out-Tipi

**Auf ins Selbstfindungscamp: Livia Anne Richard probt auf dem Theater Gurten ihr Stück «Abefahre!»: Eine Komödie, die das prosperierende Business Burn-out-Prävention hinterfragt – und offenbar den Nerv der Zeit trifft.**

Meditation, Anti-Burn-out-Tango, Hypnosetherapie, Revitalisieren im Jura: Wer auf Google nach «Burn-out» sucht, wird fündig. Das Ausgebranntsein ist schon lange ein Dauerbrenner. Mittlerweile gilt das auch für die Prävention des Burn-outs – ein lukrativer Wirtschaftszweig ist entstanden. Hunderte Ratgebertitel sind im Buchhandel erhältlich. Dazu kommen immer mehr Kurse und Seminare. Sie stossen auf Nachfrage, weil viele Firmenchefs erkannt haben, dass es sich lohnt, in die Kräfte ihrer Mitarbeiter zu investieren, bevor sie schwinden. Burn-outs kosten die Volkswirtschaft Milliarden von Franken.

### «Da steckt Theater drin»

Theatermacherin Livia Anne Richard befasst sich in ihrem neuen Stück «Abefahre! – Stressfrei in 5 Tagen» mit diesem Thema. Darin gibt sich eine zusammengewürfelte Gruppe abgekämpfter Arbeitnehmer mehr oder weniger freiwillig auf den Selbstfindungstrip in einem abgelegenen Camp und erlebt auf dem Weg zur Erhellung abstruse Situationen.

Autorin und Regisseurin Livia Anne Richard (49) hat monatelang recherchiert und alles ausprobiert, was sie zum Thema fand. Sie ging auch ins Lachyoga und nahm an Aufstellungen nach Virginia Satir teil. Durch Rollenspiele sollen dabei innere Konflikte, die zu Stress führen, an die Oberfläche gespült werden.

In vielem fand sie gute Ansätze.

Auch beim Lachyoga – das Lachen hat erwiesenermassen eine positive Wirkung auf die Psyche. «Nur ist es doch abstrus, dass wir etwas so Natürliches wie das Lachen wieder lernen müssen», sagt sie. «In diesen Kursen steckt viel Theater», hat sie erkannt, deshalb habe sich das Thema geradezu aufgedrängt für ein Stück, das auf den ersten Blick als Komödie daherkommt.

Richard hat nicht nur «Seminare und Kürsli» im Selbsttest ausprobiert, sondern auch Fachleute befragt. Glücksforscher Alexander Hunziker von der Universität Bern oder Urs Gfeller von der PH Bern, der sich unter anderem mit Lehrer-Burn-outs beschäftigt. Auch von ihrem Hausarzt hat sie sich inspirieren lassen – er hat ihr anonymisierte Burn-out-Fälle erzählt.

Für Livia Anne Richard ist das Thema paradox. «Man kann nicht fünf Tage in einen Kurs gehen, um sich wieder zusammenzuflicken.» Um wirkungsvoll gegen das letztlich kostspielige Problem Burn-out vorzugehen, sei ein Umdenken nötig. «Es müsste auch mal möglich sein, dass man sagt: Es ist zwar erst 16 Uhr, aber ich gehe jetzt, weil ich müde bin.» Falls ein Umdenken nicht geschieht, seien die Anti-Stress-Seminare reine Symptombekämpfung – und somit ein Teil des Problems.

Mit dem Thema scheint Livia Anne Richard so ziemlich ins Schwarze zu treffen. Fünf Wo-

chen vor der Premiere hat das Theater Gurten bereits die Hälfte aller Tickets verkauft. Das Stück «Abefahre!», das das Seminar- und Kürsli-Geschäft auch kritisch unter die Lupe nimmt, wird selbst zum Anti-Stress-Programm: Firmen reservieren für

**Meditieren sei nicht so ihr Ding: Livia Anne Richard hat sich eine Harley gekauft.**

ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter Plätze – und füllen oftmals gleich die halbe Zuschauertribüne.

### Der Anti-Stress-Töff

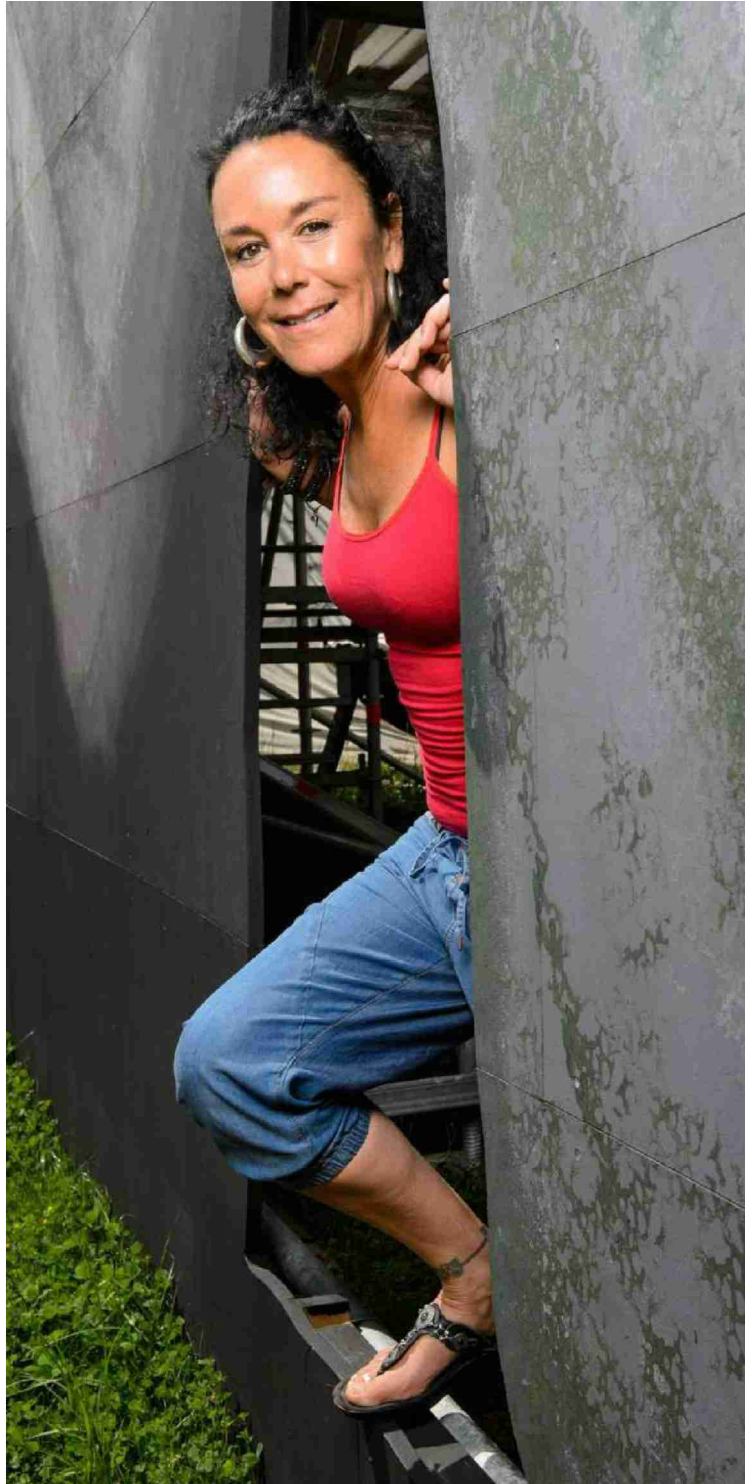
Zufall ist es nicht, dass Livia Anne Richard ausgerechnet eine Geschichte über Burn-outs erzählt. Sie neigte selbst lange zur ungesunden Arbeitsbelastung. Als sie das Berner Theater Matte leitete und zusätzlich im Sommer abwechselnd in Zermatt und auf dem Gurten ein Sommertheater aufführte, kam sie an die Grenze ihrer Belastbarkeit. Nach der Inszenierung der «Matterhorn Story» auf dem Gornergrat litt sie vorübergehend an einer Gedächtnisstörung. Plötzlich fielen ihr Namen von nahestehenden Menschen nicht mehr ein. Ein



## Warnsignal des Körpers.

Was hat sie geändert? «Ich habe mir einen jahrealten Traum erfüllt», sagt Richard. Sie hat sich eine Harley gekauft, «eine wirklich grosse, eine Fat Boy». Meditieren sei nicht so ihr Ding. Wenn ihr jetzt alles zu viel wird, steigt sie auf die Maschine. «Dann interessiert mich gerade noch die nächste Kurve und sonst gar nichts.» *Michael Feller*

«Abefahre!»: 20. Juni bis 30. August,  
Gurten. [www.theatergurten.ch](http://www.theatergurten.ch)



**Blick durch die Kulisse:** Livia Anne Richard ergründet mit ihrer Crew den Umgang mit Burn-outs.