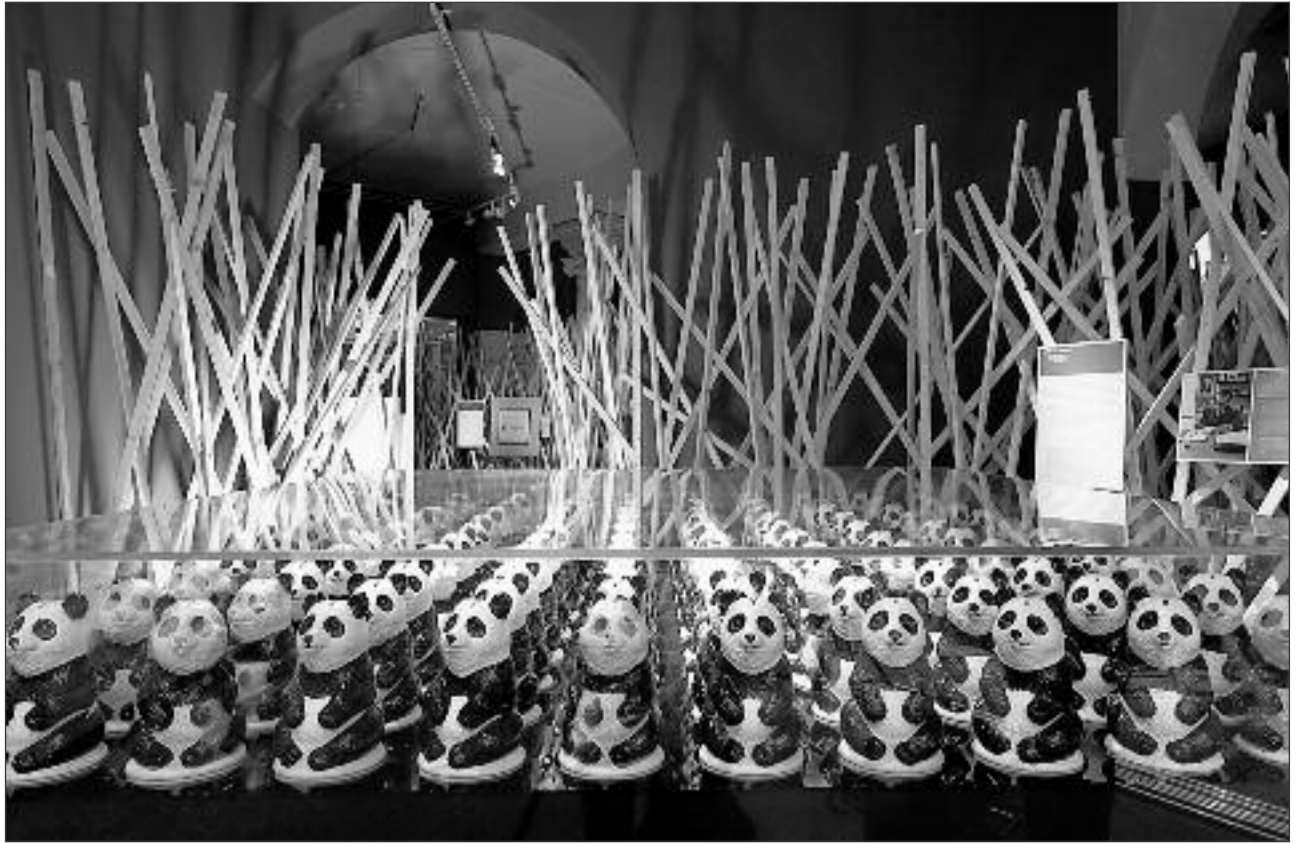




Muss nicht sein: Das Fell auf dem Boden, die Trophäen an der Wand.



«WWF. Eine Biografie» heisst die neue Ausstellung im Landesmuseum, die bis 18. September läuft.

## Ein kuscheliger Bär zieht um die Welt

Zum 50. Geburtstag des «World Wide Fund for Nature» lädt das Landesmuseum zur Sonderausstellung «WWF. Eine Biografie» ein. Sehenswert!

Elke Baumann

Wer kennt ihn nicht, den kleinen, putzigen WWF Panda, den sich die internationale Naturschutzorganisation WWF als Logo ausgewählt hat. Aber warum gerade ihn?

Der WWF International wird am 29. April 1961 als «World Wildlife Fund» in Zürich gegründet. Die Organisation will eine Welt schaffen, in Mensch und Natur miteinander im Einklang sind. Ein grosses Vorhaben, das mit seinen Schutzprojekten in kurzer Zeit von der Schweiz aus seinen Siegeszug um die Welt antritt. Als «Wappentier» dient die Panda-bärin Chi Chi, die zur Zeit der Gründung des WWF im Londoner Zoo lebt. Kaum ein anderes Tier weiss die Herzen der Menschen im Hand-

umdrehen zu erobern und kaum ein anderes Tier kann werbewirksamer zur Rettung der bedrohten Natur eingesetzt werden. Somit steht heute der kleine tapsige Pandabär mit seinen «nachdenklich» blickenden Augen weltweit als Symbol für die vom Aussterben bedrohte Tierwelt.

Die informativ und spannend dargestellte Ausstellung erzählt wie aus einer kleinen Gruppe britischer Vogelschützer eine weltweit tätige Umweltschutzorganisation wird, für die sich heute 5 Millionen Menschen engagieren.

### Zerstörung durch Menschenhand

Der erste Teil der Ausstellung führt Besucherinnen und Besucher durch fünf inszenierte Zimmer. Sie zeigen wie der WWF als Unternehmen funktioniert, zeigen Projekte, die von den Meilensteinen der Organisation erzählen. Aufgegriffen werden u.a. Themen wie «Operation Tiger» und das Projekt zur Erhaltung einer Million Flamingos im Lake Nakuru. Thematisiert wird die Errichtung eines Nationalparks in Spanien, die Zerstörung von Lebensraum durch Brennrodungen, Verschwendung



Historischer Moment: Die Lancierung des WWF bei der Royal Society of Arts, London, 28. September 1961. V.l.: Peter Scott, Lord Hurcomb mit einem Panda, Julian Huxley und Jean Baer.

Fotos: zvg.

von Ressourcen und vieles mehr. Eine Vielzahl präparierter Tiere, Hörstationen, Videos, Dokumente und Fotografien, Bilder, Texte und natürlich immer wieder der kleine Pandabär, erzählen faszinierende Geschichten aus der Welt des WWF.

Im Museumsinnenhof wird der Umgang der Menschen mit Wasser,

Boden, Rohstoffen und Energie erlebbar gemacht. Die Anlage mit sieben Häuschen im Schrebergartenstil ist besonders für entdeckungsfreudige Kinder spannend. Hier hat sich ein stolzer Hahn mit seinen Hennen eingerichtet. Sein Krähen ist weit über den Hof zu vernehmen und hier findet man schnuppernde Kanin-

chen in ihren Ställen. In neun Zonen wird von Früchten und Gemüse, Blumen, Kräutern und Gräsern bis hin zum Abfallberg einfach alles, was der Mensch verbraucht oder gedankenlos verschwendet gezeigt. So ver-setzt z.B. der tägliche Wasserverbrauch pro Person jeden ins Staunen und man fragt sich: «Wie lange kann das noch gut gehen?» Im Zentrum der Anlage steht ein «Footprint-Rechner», mit dem sich der eigene ökologische «Fussabdruck» errechnen lässt.

Die Ausstellungsmacher zeigen das Spannungsfeld zwischen dem natürlich gewachsenen und dem von Menschen geschaffenen Lebensraum. «WWF. Eine Biografie» ist eine Ausstellung für die ganze Familie. Wer sie gründlich anschauen und sich in sie vertiefen will, muss gut zu Fuss sein. Sie verlangt Zeit und festes Schuhwerk.

Ausstellung bis 18. September. Öffnungszeiten Di bis So 10 bis 17 Uhr, Do 10 bis 19 Uhr. Weitere Informationen unter: [www.wwf.landesmuseum.ch](http://www.wwf.landesmuseum.ch). Zur Ausstellung ist eine Publikation von Alexis Schwarzenbach erschienen und für 42 Franken im Museumshop und Buchhandel erhältlich.

### VON MIR PERSÖNLICH – FÜR SIE PERSÖNLICH

## Müde und ausgebrannt: Burn-Out

Géraldine May

Entgegen der weitläufigen Meinung, ist Burnout nicht eine Krankheit, sondern ein Zustand körperlicher, emotionaler und geistiger Erschöpfung. Meist wird dieser Zustand durch berufliche Überlastung und Stress ausgelöst. Ein Gefühl von «ausgebranntsein» und der totalen Erschöpfung, machen die Bewältigung des Alltags schwer.

Aber was für Symptome lassen uns von einem «Burnout» reden? Bezeichnend ist die emotionale Erschöpfung. Diese resultiert aus einer übermässigen emotionalen oder physischen Anstrengung oder Anspannung. Man fühlt sich schwach, kraftlos, müde und matt. Antriebschwäche und leichte Reizbarkeit zeigen sich des öfteren als zusätzliche Begleiter. Desweiteren kommt die sogenannte «Depersonalisierung» dazu. Gerade Personen welche mit Kunden, Klienten oder Patienten arbeiten, können bei Überlastung eine enorme Distanz zwi-

schen sich und ihrem Gegenüber aufbauen; zunehmende Gleichgültigkeit und teilweise zynische Einstellungen gegenüber dem Vis-à-Vis erschweren die Situation zusätzlich. Die Arbeit kann nur noch durch Routine und Monotonie erledigt werden. Das Erleben von Misserfolgen ist das sogenannte «Pünktchen auf dem i». - Betroffene fühlen sich häufig wie Hamster im Drehrad. Sie haben trotz der zunehmenden Überlastung häufig das Gefühl nichts zu erreichen oder bewirken. - Steigende Anforderungen und abnehmende Belastbarkeit, schwächen die Leistungen. Erfolgserlebnisse fehlen und der Glaube an den Sinn der eigenen Tätigkeit verliert an Relevanz.

Die Entwicklung von Massnahmen zur Vorbeugung und Behandlung besteht darin, Ausgleich zu schaffen. Entspannungs-, Atem- und Meditationsübungen sowie verschiedene sportliche Aktivitäten helfen. Dennoch treffen diese nicht den Kern des Problems. Bei einem Burnout handelt sich um ein subjektiv

wahrgenommenes Auseinanderklaffen von externen (beruflichen) Anforderungen und individuellen Fähigkeiten; verbunden mit dem Gefühl der Ohnmacht.

Howard Gardner, Professor für Psychologie an der Harvard University liefert den Ausgangspunkt zum Konzept der sogenannten Selbststeuerung. Seiner Erkenntnis nach, basiert die Führung der eigenen Person auf drei fundamentalen Fragen 1. «Wer bin ich?», 2. «Was will ich?», und 3. «Wie erreiche ich effizient meine Ziele?»

### Selbst- und Fremdbild

Bestehen Unsicherheiten zur ersten Frage und damit über die eigene Identität, sind Auswirkungen im Selbstwertgefühl wahrnehmbar. Denn: Wenn jemand seine Stärken und Fähigkeiten nicht kennt und auch keine Rückmeldungen einfordert, können Selbst- und Fremdbild auseinander klaffen.

Eine Antwort auf die zweite Frage (Was will ich?) ist deswegen so

wichtig, weil klare Ziele unsere mentale Energie mobilisieren. Fehlende Ziele, Werte und Perspektiven hingegen können teilweise erschreckend schnell zu emotionaler Erschöpfung führen.

### Mentale Ressourcen

Die dritte Frage nach der effizienten Vorgehensweise zur Zielerreichung zielt auf die Leistungsfähigkeit. Dahinter verbirgt sich das ökonomische Prinzip des sparsamen Umgangs mit mentalen und zeitlichen Ressourcen.

Der Lösungsansatz zur Bewältigung eines Burnout-Syndroms ist also mit existentiellen, teilweise sogar philosophischen Fragen verbunden. Das Thema des „sich mit seinem echten Menschsein“ auseinander zu setzen, steckt in unseren Breitengraden noch in den Kinderschuhen. Und dennoch: Eigenverantwortung lässt sich schlecht in Kinderschuhen tragen...

Am Rande bemerkt: Das Burnout-Syndrom kann ähnliche Symp-

tome wie das Boreout-Syndrom aufweisen. Dieser Begriff (engl. Bore = langweilen) bezeichnet einen Zustand der beruflichen Unterforderung und Unzufriedenheit. Hohe Geschäftigkeit und reduzierte Leistungsfähigkeit sowie emotionale Erschöpfung begleiten hier den Alltag.

Lesen Sie mehr darüber nächste Woche im «Zürich 2»!

Diese Informationen stellen bei längerem Krankheitsverlauf keinen Ersatz für professionelle Beratungen oder Behandlungen durch Therapeuten, Ärzte oder Apotheker dar. Die Einnahme von klassischen Medikamenten wird durch die obgenannten Tipps nicht ausgeschlossen.

Géraldine May ist Körpertherapeutin und Naturheilpraktikerin, ärztl. geprüfte Massseurin, Phytotherapeutin und Ernährungsberaterin. Sie hat Ihre Praxis an der Ottilienstrasse 17 in Zürich. Als Publizistin schreibt sie regelmässig zu Themen rund um Mensch und Körper. Weiterführende Informationen finden Sie unter [www.geraldine-may.ch](http://www.geraldine-may.ch)