

Der Bund

Vom Manager zum Kinesiologen

Richard Wieser schaffte den Wechsel aus der Chefetage in die Gesundheitspraxis - Beginn der «Bund»-Serie über Umsteiger

Das Wunschdenken und der Wille zu Veränderungen sind oft nicht eins - so auch in beruflicher Hinsicht. Der 58-jährige Richard Wieser hat den Sprung ins kalte Wasser gewagt.

«Der berufliche Umstieg ist bei mir über die Jahre gewachsen», sagt der ehemalige Manager Richard Wieser. Die Arbeitsbelastung sei immer grösser geworden. Bereits der Befreiungsschlag in die Selbständigkeit schlug fehl, räumt der 58-jährige Wieser ein. «Schliesslich arbeitete ich sieben Tage die Woche.» Damit ist jetzt Schluss. Denn Wieser hat die Fronten gewechselt: Heute hört er sich beispielsweise die Sorgen von stressgeplagten Managern an.

Örtlich bietet die Lounge des Restaurants Au Premier im Zürcher Hauptbahnhof die ideale Lokalität für ein Gespräch. Denn lange kann Wieser nach Feierabend nicht verweilen, weil ihm noch anderthalb Stunden Fahrt per Zug und Auto nach Flims bevorstehen. Obwohl er seine Klienten in einer Gemeinschaftspraxis in der Zürcher Altstadt empfängt, befindet sich sein Lebensmittelpunkt im Bündnerland. In Zürich befindet sich nur eine von drei Praxen, die Wieser zusammen mit seiner Frau führt.

Seit vier Jahren Kinesiologe

Der studierte Betriebsökonom der Hochschule St. Gallen ist seit vier Jahren als praktizierender Kinesiologe tätig. Die Kinesiologie, kurz erklärt: Sie ist eine nichtmedizinische Methode und dient der Gesundheitsförderung und -erhaltung. Sie betrachtet den Menschen ganzheitlich im Hinblick auf alle Aspekte seines Wesens. Das heisst auf struktureller Ebene (etwa Muskeln und Bänder), auf biochemischer Ebene (beispielsweise Ernährung und Hormone) und auf psychischer Ebene. Sie löst vorhandene Blockaden auf und bringt die Energie wieder zum Fließen.

Fünf Bypässe eingesetzt

Zurück in die Vergangenheit. Gesundheitliche Probleme begleiteten den ambitionierten Manager in seiner erfolgreichen Laufbahn. «Fast auf den Tag genau vor zehn Jahren hatte ich eine Herzoperation.» Auf einer Bergtour mit seiner Frau und einem Bergführer auf das 4190 Meter hohe Strahlhorn bei Zermatt war der sportliche Wieser mit nur «halber Herzleistung» unterwegs, wie sich später herausstellte. Unterwegs musste er umkehren. Einige Herzkranzgefässe waren verstopft. Zum Infarkt kam es nicht, doch bekam Wieser fünf Bypässe eingesetzt. «Das Problem war damals eindeutig der Stress. Denn ich habe nie geraucht, hatte nie Übergewicht und habe immer viel Sport betrieben. Ich habe die meisten Viertausender in der Schweiz erklommen.»

Auch die Selbständigkeit brachte nicht die erhoffte Stresslinderung durch weniger Arbeit und grössere Flexibilität: «Ich war trotzdem Sklave meiner Arbeit.» Als Unternehmensberater in der Druckindustrie war Wieser viel auf Reisen. Über einen Partner hatte er ein Beratermandat bei einer Tochtergesellschaft des deutschen Schreibwarenherstellers Herlitz in München erhalten. «Nach drei Monaten haben sie mich gefragt, ob ich die Geschäftsführung übernehmen wolle.» Das war 1995.

Mit der Stelle in München erhoffte sich Wieser einen strukturierteren Arbeitsalltag. Diese Lösung befand er auch als befriedigend, was die Arbeit anbelangte, aber nicht in Bezug auf das Familienleben. Dann verspekulierte sich die Muttergesellschaft in Russland. «Es herrschte eine grosse Unsicherheit im ganzen Konzern.» Was gewöhnlich bei Angestellten zu Existenzängsten führt, empfand Wieser als Chance. In Absprache mit seiner Frau und seiner Tochter gab er seinen Job in München auf.

Kompletter Ausstieg

Der Bruch war konsequent und einschneidend. «Wir haben unser Haus in Stettlen bei Bern verkauft und sind nach Flims gezogen - nach 22 Jahren.» Nun hatte Wieser viel Zeit. Auf seinem Weg zur Kinesiologie spielte auch der Zufall mit. In Flims, bei einer Eigentümersammlung des Hauses, in dem die Wiesers wohnen, lernten sie die Besitzer der Kinesiologieschule Zürich kennen. Daraufhin besuchte seine Frau einen entsprechenden Kurs. «Ich begleitete sie mit der Absicht, wenigstens zu sehen, was sie genau macht.»

Die ersten Lektionen schienen nicht sehr aufbauend: «Zu Beginn hatte ich gewaltige Probleme. Das fortdauernde Wälzen der eigenen Probleme der über 90 Prozent Frauen während der Kurse war fast nicht auszuhalten. Die fachliche Auseinandersetzung kam entsprechend zu kurz.» Seine Frau habe noch fast mehr gelitten als er. Dann absolvierte das Paar aber doch den einjährigen Grundkurs in Zürich. Das Interesse, den Menschen in seinem gesamten Wesen besser zu verstehen und in seinen Veränderungsprozessen zu begleiten, überwog.

Drei Praxen in der Schweiz

Die Vollzeitausbildung umfasste in erster Linie Anatomiekurse, die Gesprächsführung als therapeutischen Ansatz sowie kinesiologische Basistechniken. «Wir hatten die finanziellen Möglichkeiten und konnten uns ein Jahr lang ausschliesslich dieser Ausbildung widmen.» Dass sich die beiden nach der Ausbildung selbständig machen wollten, war ihnen schon zu Beginn der Kurse klar. Dass es am Ende aber gleich drei Praxen sein würden, kristallisierte sich erst mit der Zeit heraus. Heute ist Richard Wieser einen oder zwei Tage die Woche in der Praxis in Zürich und an den anderen Tagen in Chur und Flims. Seine Frau konzentriert sich auf die beiden Praxen im Bündnerland.

«Viele körperliche Leiden sind psychosomatisch», sagt Wieser. Entsprechend helfe manchmal schon eine Gesprächstherapie. Die Kinesiologie stützt sich unter anderem auf Erkenntnisse der Akupunktur: «Wir nutzen die gleichen Druckpunkte, nur stechen wir keine Nadeln, sondern üben Druck mit den Händen aus.»

Die Klientenliste von Richard Wieser ist vielschichtig: Sein erster Kunde am Tag des Interviews war ein Manager, verheiratet, mit zwei Kindern. «Ihm wurde der Job

gekündigt und er hat den Boden unter den Füßen verloren.» Es folgte eine 22-jährige Lehrerin mit starken Rückenschmerzen, ein Psychiater, der sich in der Arbeit überfordert fühlt, eine 35-jährige Serviertochter mit Schmerzen an der Achillessehne und ein Teenager mit Lernproblemen.

Unverständnis bei Freunden

Wieser hat sich in seinem neuen Umfeld etabliert. Die Familie habe ihn stets unterstützt, sagt er. Freunde waren geteilter Meinung. Einerseits stempelten sie ihn als Spinner ab, als Aussenseiter und Körnlipicker. Andererseits verspürte er auch Neid. Denn viele meinten, sie würden ja auch gern aussteigen, aber jetzt gerade gehe es aus privaten oder beruflichen Gründen nicht. Die Erfahrung an einem Jahrestreffen seiner Maturaklasse war bezeichnend für die Umbruchphase: «Die meisten waren von meinem beruflichen Ausstieg wie weggetreten, sie konnten den Schritt nicht fassen, besonders weil wir auch noch umgezogen sind.»

«Stille Reserve» in vielen Firmen

Den Entscheid bereut Wieser nicht. Er bereue höchstens, dass er nicht schon 20 Jahre vorher umgestiegen sei. Jedoch: «Kinesiologie für einmal als begleitende Massnahme innerhalb einer Firma einzusetzen, das würde mich schon reizen.» Mit dem Ziel, jedem Mitarbeitenden seine optimale Leistung zu ermöglichen. Wieser ist überzeugt, dass in den Unternehmen viele «stille Reserven» brach liegen. «Wenn die Leute ihre Blockaden ablegten, wäre die Produktivität höher.» Eine solche Massnahme brächte mehr als ein Motivationsessen oder gemeinsam klettern zu gehen.

Burnout als Modebegriff

Kinesiologe Richard Wieser bezeichnet den Burnout als Erschöpfungszustand, bei dem man unfähig ist, sich Ziele zu setzen und diese zu erreichen. Der Betroffene gerate in eine Spirale, die nach unten gehe. In den seltensten Fällen liege die Ursache dafür ausschliesslich in der Arbeit selber, sondern sei oft bloss ein Auslöser für tiefer sitzende persönliche Probleme. Auf dieses Muster stosse Wieser auch häufig bei Sportlern. (nt)

Nicole Tesar