

**Immer mehr,
immer besser -
Wenn der eigene
Anspruch zur
Falle wird**

Wenn Andreas Schmid heute auf das Jahr 2013 zurückblickt, ist ihm klar: Eigentlich hat es genug Warnzeichen gegeben. Er schläft zu wenig, vernachlässigt Sport, Hobbys und Freunde, ist unzufrieden mit seiner Leistung. Eigentlich - denn wie Andreas inzwischen weiß: „Meistens wird das Leben vorwärts gelebt und rückwärts verstanden.“

Heute ist dem sportlichen 51-Jährigen seine tiefe persönliche Krise nicht mehr anzusehen. „Depression, Angststörungen, „Burn out“ - ich habe mich da selber verloren, so ganz klassisch.“

Dabei ist Andreas ein echter Macher. Vom einfachen kaufmännischen Angestellten arbeitet er sich die Karriereleiter hinauf. Erst bildet er sich intensiv, studiert sogar neben dem Beruf BWL und Wirtschaftsinformatik. Schließlich wird er zur Führungskraft im Personalbereich befördert. Er ist plötzlich für ein Team mit 30 Mitarbeitern verantwortlich.

Auf seinem Weg zur Führungskraft helfen ihm ausgerechnet die Eigenschaften, die ihm dann zum Verhängnis werden: Ehrgeiz und Perfektionismus. Anfangs ist Andreas nichts zu viel. Er schafft es, alle Termine im Alltagsgeschäft einzuhalten - und auch noch Sonderprojekte zu übernehmen und zu leiten.

Seine Kollegen sind hochmotiviert und treiben sich gegenseitig zu immer mehr Leistung an. Was zunächst Spaß macht, verselbstständigt sich irgendwann. Da ist immer noch etwas, das noch schneller und noch besser erledigt werden könnte, immer noch ein Projekt, das irgendwie in Andreas Terminkalender Platz finden muss.

Andreas will sich zunächst nicht eingestehen, dass ihm der tägliche Stress an die Substanz geht. Was die Arbeit an Ressourcen raubt, gleicht er im Privaten aus. Er schränkt sein Privatleben immer weiter ein, sagt immer öfters Einladungen ab, weil spätabends noch ein Meeting angesetzt ist. Am Wochenende ist er zu erledigt, um mit seiner Frau, seinen zwei Kindern oder Freunden etwas zu unternehmen. Auch nachts kommt Andreas nicht zur Ruhe: Er schläft immer schlechter, liegt oft stundenlang wach und kreist um die immer gleichen beruflichen Probleme.

Dass sich etwas ändern muss, wird Andreas schlagartig klar. Der Auslöser ist die eine Nacht, an die er sich auch heute noch gut erinnert: „Ich bin schweißgebadet aufgewacht, mit einer echten Panikattacke.“ Sein Herz rast, er hat das Gefühl, keine Luft mehr zu bekommen. Ihm wird bewusst, dass er professionelle Unterstützung braucht. Dringend.

Andreas hat Glück, denn durch seine Arbeit im Personalbereich ist er gut vernetzt. Er vertraut sich einer Kollegin aus der Mitarbeiterberatung an. Diese vermittelt ihm eine Psychotherapeutin. Dann geht alles schnell: Andreas wird für insgesamt ein halbes Jahr krankgeschrieben und bekommt einen Platz in einer Reha-Klinik.

In der Reha entdeckt Andreas das Laufen für sich. Einfach die Laufschuhe anziehen, ab in den Wald, keine Musik auf den Ohren, Körper und Seele wahrnehmen. Mal läuft er 20 Kilometer. Dann gibt es wiederum Tage, an denen ihm sein Körper sagt: Mach mal langsam. Dann ist schon nach fünf Kilometern Schluss. Er lernt immer besser, seine Grenzen zu erkennen und zu respektieren. Andreas beginnt in der Reha, sich mit dem Thema Achtsamkeit auseinanderzusetzen. Auch hier ist ihm seine Selbstdisziplin von Nutzen. Immer wieder ermahnt er sich selbst, in sich hineinzuhören. Langsam versteht er besser, was ihm guttut und was nicht.

Zurück im Job ist es erst schwer, das Gelernte in den Alltag zu integrieren. Aber auch wenn es oft hart ist, bleibt Andreas am Ball. Er versucht seine Arbeitsbelastung im Zaum zu halten und rechtzeitig nach Hause zu gehen. Er läuft weiterhin

regelmäßig, stellt seine Ernährung um und verbringt wieder mehr Zeit mit seiner Familie. Seine Psychotherapeutin unterstützt ihn dabei, im Alltag zu erkennen, ob sein Verhalten gesund oder ungesund ist.

Dann, 2019, kommt Andreas doch wieder an sein Limit. Ihm wird klar: „Da läuft wieder etwas in die falsche Richtung.“ Doch dieses Mal geht er anders an die Sache heran. Anstatt die Warnsignale zu ignorieren, geht er erneut in eine vierwöchige Reha.

In der Reha hat er genug Zeit, um seine aktuelle Situation zu hinterfragen: Warum hat er es nicht geschafft, im Job die Balance zu halten? Ist seine berufliche Position als Führungskraft noch das Richtige für ihn? Aus seinen Erfahrungen in der ersten Krise hat er gelernt, seine momentane Lebenssituation kritisch zu prüfen: „Tut mir das auf Dauer gut? Was gibt mir Energie, was raubt mir Energie?“ Früh weht er seinen Chef in seine Probleme ein. Der will Andreas halten - und stellt ihm eine andere Position im Unternehmen in Aussicht.

Andreas weiß, dass es auch anders hätte ausgehen können: „Ich war in der glücklichen Lage, dass ich keine Ängste haben musste, dass mir meine Offenheit beruflich zum Nachteil hätte werden können.“ Er weiß aber auch, dass er ohne Veränderung noch maximal ein halbes Jahr durchgehalten hätte.

Auch dieses Mal profitiert Andreas von seiner Bereitschaft, ernsthaft etwas in seinem Leben zu verändern. Sein Chef bietet ihm eine Stelle im Prozessmanagement an. Hier tut er genau das, was er aus seiner privaten Krise gelernt hat. Er hinterfragt Arbeitsabläufe und deckt auf, wo Dinge im Unternehmen schief laufen. Im Zweifelsfall zwingt er sein Team, einfach mal innezuhalten. Sicher - mit Erwartungs- und Termindruck ist Andreas auch in seiner neuen Position konfrontiert. Dafür hat er jetzt aber zum ersten Mal wirklichen Gestaltungsfreiraum und kann über Arbeitsinhalte bestimmen. Sogar seine Arbeitszeit kann er jetzt flexibel einteilen - das war früher undenkbar. Inzwischen hat er auch gelernt, öfter „nein“ zu sagen.

Aber was einfach klingt, war für Andreas ein harter Weg. „Man muss damit klarkommen, dass sich manche Leute von einem abwenden, wenn man nicht mehr jede Aufgabe übernimmt.“

Heute danach befragt, was ihm in seinen Krisen am meisten geholfen hat, antwortet Andreas: „Die Möglichkeit, meine berufliche Situation auf den Prüfstand zu stellen und die offene Kommunikation mit meinen Vorgesetzten. In der Reha einen geschützten und professionellen Rahmen zu finden, um einen Ausweg aus der Situation zu finden.“

Er versucht, in seinem Unternehmen weiterzugeben, was er gelernt und wovon er profitiert hat. Deswegen geht er noch immer ganz offen mit seinen Krisen um. Wenn er das Gefühl hat, dass einem Mitarbeiter sein Leben entgleitet, sucht er das Gespräch. Jungen Führungskräften rät er: „Seid wachsam und achtsam. Überprüft, ob ihr das Heft selbst in der Hand habt oder ob ihr euch getrieben und fremdgesteuert fühlt. Hört auf die Signale eures Körpers, eurer Familie und eurer Freunde.“

Danksagung

Diese Geschichte ist im Rahmen von psyGA in Kooperation mit dem Mannheimer Institut für public health und der Health Vision GmbH entstanden. Es ist der Bericht einer echten Erfahrung, einer realen Person. Der Name wurde für die Veröffentlichung geändert.

Anlass für das Projekt war die Beobachtung, dass viele Menschen, die unter einer psychischen Krise oder Erkrankung leiden, diese oftmals vor ihren Mitmenschen verbergen. In der Rückschau sagen die meisten: „Ich hätte mich viel früher um mich kümmern müssen.“ Aber woran lässt sich erkennen, was ein Anzeichen für eine echte Krise ist und was vorüber geht? Aus der empirischen Forschung wissen wir, dass viele Anzeichen einer Überlastung frühzeitig erkannt werden können und dass ihnen entgegengewirkt werden kann. Aber woher weiß ich, wann es bei mir selbst soweit ist? Keine leichte Frage. Das dachten sich auch die Entwickler*innen des psyGA-Teilprojekts „Aufstehen nach dem Fall“ und haben nachfragt - bei denen, die es wissen müssen: Das Projektteam suchte und fand 36 Menschen und ihre Geschichten. Diese Menschen waren bereit, davon zu erzählen wie sie eine schwierige Zeit bewältigt haben. Mit Ihrer Offenheit können sie anderen Menschen mit psychischen Problemen Mut machen und Inspiration geben, ihre Situation weniger ausweglos zu erleben und Unterstützung anzunehmen. Wir danken allen Mitwirkenden herzlich. Ohne sie wäre dieses besondere Projekt nicht möglich gewesen. .

