

Marks Lebensweg - eine heiße Übung

Der 25. August 1988 - ein Tag wie aus dem Bilderbuch. Keine Wolke ist am Himmel zu sehen, es ist hochsommerlich warm. Es ist aber auch der Tag, der Marks Leben für immer verändert.

Mark ist damals gerade 19 Jahre alt und voller Tatendrang. Seine erste Ausbildung als Dreher hat er vor Kurzem abgeschlossen, jetzt beginnt seine Laufbahn bei der Berufsfeuerwehr. Immerhin 300 Bewerber gab es - auf nur 11 Stellen. Mark ist stolz auf sich.

Die Sonne scheint Mark an diesem Sommertag ins Gesicht, als er den Fünf-Liter-Benzinkanister in die Hand gedrückt bekommt. „Los geht's, Junge“, brüllt sein Ausbilder. Nur wenige Momente später steht Mark in einem Luftschutzbunker zwischen Holz und Gerümpel. Es soll eine „heiße Übung“ werden, bei der Mark gemeinsam mit zwei Kollegen ein Feuer legt, das die nächste Gruppe dann löschen muss. Doch dann läuft alles schief. Plötzlich fliegt der Benzinkanister in die Luft und Mark steht in Flammen. Panisch läuft er ins Freie, wo er von seinen überforderten Kollegen gelöscht wird. Zunächst wirkt es, als hätte Mark Glück gehabt. Zwar erleidet er Verbrennungen zweiten und dritten Grades - aber nur seine Ohrmuschel ist betroffen. Was die Kollegen damals nicht mitbekommen:

Der Ausbilder redet solange auf Mark ein, bis er zustimmt, den Arbeitsunfall zu vertuschen. Auf Bitte des Vorgesetzten erzählt er beim Arzt, er hätte einen Grillunfall gehabt. Im Nachhinein sagt er: „Zu dem Zeitpunkt, da haben sich zu Hause meine Eltern leider getrennt, weil wenn das im Elternhaus thematisiert worden wäre, da hätten meine Eltern gesagt. Nein, so läuft das nicht, da machen wir was Offizielles draus.“

Das ganze Ausmaß seines Unfalls wird Mark erst sechs Jahre später bewusst. Der junge Mann ist mittlerweile in einer Wachsicht im Dienst und kommt seinen Aufgaben als Feuerwehrmann gewissenhaft nach - bis er eines abends zu einem Kellerbrand ausrücken muss. Dort explodiert eine Gasflasche in unmittelbarer Nähe. Und Marks Leidensweg beginnt. Nicht nur psychisch ist er völlig durch den Wind. Die Angst macht sich auch körperlich mit Durchfall bemerkbar. Mark weiß nicht, was mit ihm los ist: „Ich konnte das aber alles selber nicht richtig einordnen, weil man nicht den Zusammenhang herstellt.“

Für Mark ist das der Anfang einer schweren Zeit: Er kann nicht schlafen, zählt jede Minute während der Arbeit, hofft, dass der Dienst bald vorüber ist. Er sucht Rat bei seinem Hausarzt, der ihm aber nicht weiterhelfen kann.

Erst ein Kollege, der selbst schon zweimal dem Tode nur knapp entkommen ist, bringt ihn auf die richtige Spur. Als Mark sich weitere zwei Jahre später endlich öffnet und den damaligen Dienstunfall anspricht, wird alles nur noch schlimmer. Sein damaliger Ausbildungsleiter ist jetzt Personalchef und tut alles dafür, dass der Vorfall von damals nicht aufgedeckt wird. Es ist sozusagen "Mobbing von höchster Stelle". Einige der Kollegen stellen sich auf die Seite seines Chefs, zerstechen Marks Motorradreifen. Inzwischen hat Mark einen Termin bei einem speziellen Traumatherapeuten vereinbart. Dann aber lässt er sich von seinem Personalchef dazu überreden, in eine ambulante Klinik zu gehen.

Für Mark ist die Klinik eine schwierige Erfahrung: Er fühlt sich, als ob er von der realen Welt isoliert würde. Anstatt sein Trauma aufzuarbeiten, verschreiben ihm die Ärzte dort Antidepressiva. Immerhin wird er durch die Medikamente soweit stabilisiert, dass er wieder zur Arbeit gehen kann.

Dort wird schnell klar, dass sein Personalchef nicht untätig gewesen ist. Er hat die am Unfalltag anwesenden Kollegen bereits abtelefoniert, um in Erfahrungen zu bringen, ob jemand den Vorfall dokumentiert hat.

Mark beschließt unter Gewissensbissen, mit dem vertuschten Arbeitsunfall nach 13 Jahren vor Gericht zu gehen: „Von meiner Erziehung her hätte ich eigentlich nie gedacht, dass man gegen seinen Arbeitgeber klagt. Das ist eigentlich ein Unding, aber mir blieb dann letztendlich nichts anderes übrig.“ Am Gerichtstag sind auch einige von Marks Kollegen anwesend: „also 51 % für mich und 49 % für die Dienststelle“. Seine Klage wird abgelehnt. Seine Anwältin ist sich sicher, dass hinter den Kulissen gemauschelt wurde: „Zu groß wäre das Aufsehen gewesen, es wäre ein bundesweiter Präzedenzfall geworden.“ Während Marks früherer Ausbilder hingegen kurz davor steht, einen Chefposten zu belegen.

Vor Kurzem ist Mark 50 geworden und es gab richtig was zu feiern. Seinen Geburtstag. Seine glückliche Familie. Und, dass er es aus seiner Situation herausgeschafft hat. Sein Arzt und ein neuer Vorgesetzter haben ihn wieder auf die Beine gestellt.

Denn wieder hat Mark Glück im Unglück: Er beginnt eine Therapie. „Ein guter Arzt, der zu 100 % hinter einem steht“ - er ist wohl ein Hauptgrund dafür, dass Mark genesen kann. Bei seinem ersten Besuch in der Praxis nimmt der Arzt ihn erst einmal in den Arm und sagt: „Du bist nicht krank. Das ist eine ganz normale Reaktion deines Körpers. Dein Körper sagt dir, jetzt ist die maximale Belastungsgrenze einfach erreicht.“

Er bringt ihm auch bei, auf die Signale seines Körpers zu hören. Als Mark wegen seiner schweren Depression über Suizid nachdenkt, findet er die richtigen Worte. Hilft Mark, seine Krankheit von außen zu betrachten. Und er pusht Mark, als dieser von seinem neuen Chef einen besseren Job in der Leitstelle angeboten bekommt. Im dortigen Arbeitsumfeld fühlt er sich wohler. Mit der Zeit geht es ihm besser und seine Kräfte kehren zurück. Bald schon bietet man Mark eine neue Aufgabe an: Er soll im Vorbeugenden Brandschutz mitwirken und dort den Bereich Veranstaltungen übernehmen - ein Job, der eigentlich Arbeit für Drei macht. Kein Wunder also, dass Mark bald einen weiteren Rückschlag erleben muss. Wegen eines Burnouts scheidet er erneut für einige Monate aus dem Dienst aus. Mark geht in eine Klinik. Auch wenn der Aufenthalt dort kein voller Erfolg ist - immerhin hat Mark inzwischen gelernt, in der Arbeit langsamer zu machen und Aufgaben auch mal abzugeben. Sodass ihm genug Zeit bleibt für sein Privatleben - seine Familie, Fahrradfahren, Schwimmen, Urlaub. Und noch etwas anderes ist ihm wichtig: dass keiner seiner Kollegen in eine ähnliche Situation gerät. Deswegen hat er Strukturen aufgebaut, die in Krisensituation sofort greifen und Betroffene auffangen. Ein solches Netzwerk hat Mark auch für sich selbst geschaffen.

Heute weiß er genau, mit wem er reden kann, wenn es ihm nicht gut geht. Das hilft ihm, seine Probleme aus einer anderen Perspektive zu betrachten.

Ein wichtiger Rückhalt für ihn ist auch seine Frau. Mark ist überzeugt: Eine andere Frau hätte ihn schon längst verlassen. Auch auf seine restliche Familie kann Mark zählen - selbst wenn sein Vater erst durch ein Gespräch mit dem Arzt seines Sohnes dessen Krankheit besser verstanden hat. Zudem hat es ihm sehr geholfen, sich in einer Selbsthilfegruppe auf Augenhöhe mit anderen Betroffenen auszutauschen, die ähnlich traumatische Erlebnisse hatten. Und nicht zuletzt schöpft er aus seinem Glauben an irgendeine höhere Kraft immer wieder Mut.

Der Sommertag im Jahr 1988 ist nun über 30 Jahre her. Er ist nicht vergessen und die Narben an Marks Ohr erinnern ihn noch heute täglich an den schrecklichen Vorfall. Aber mittlerweile ist Mark ein anderer. Er hat sein Schicksal akzeptiert und kann sogar das Positive darin sehen. Mark weiß heute, wie schnell ein Problem, ein traumatisches Erlebnis, eine Disharmonie einen fertig machen können. Er ist für Kollegen und natürlich für seine Familie immer da, wenn diese in eine schlechte Situation oder eine Krise geraten.

„Früher habe ich über die Amerikaner immer gelacht, weil die für jeden Käse einen Psychologen haben. Heute finde ich das berechtigt.“ Dank seines Arztes weiß Mark jetzt: Er muss nicht immer das Maximale rausholen, auf der Überholspur leben, alles geben. Irgendwann ist die Grenze eben erreicht. Dann muss er einen Gang runterschalten und sich rausnehmen, aufladen. Und so ist Mark heute auch an sein Ziel gekommen.

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.

