

Vom Leistungssportler zum Selbstfürsorger

Sebastian braucht immer neue Herausforderungen, dann geht es ihm gut. Doch ausgerechnet nach seiner Beförderung muss er sich mit langweiligem Bürokratismus herumschlagen. Dann, endlich, steht ein spannendes Projekt ins Haus. Die Sache hat jedoch einen Haken - der direkt in einen Nervenzusammenbruch führt.

Sebastian hat es als Kind nicht leicht. Seine Eltern trennen sich, als er 14 ist. In der Folge bekommt er Probleme in der Schule, seine Noten werden immer schlechter und seine Mitschüler mobben ihn. Er leidet sehr darunter und fängt sogar an, sich zu ritzen. „Meine Eltern haben mich dann aus der Klasse rausgeholt“, berichtet Sebastian. Er wechselt vom Gymnasium auf die Realschule, wo sich alles innerhalb kürzester Zeit verbessert. Er findet Freunde, schreibt wieder sehr gute Noten und beginnt mit dem Leistungssport. Dabei startet er richtig durch: In seiner Wassersportdisziplin wird er Deutscher Meister und tritt sogar bei der U23-Weltmeisterschaft an.

Erfolgreich ist Sebastian auch bei seiner Ausbildung zum Mechatroniker: Aufgrund seiner guten Leistungen kann er die Ausbildung vorzeitig beenden und wird dann gleich von dem großen Autobauer, wo er gelernt hat, als Instandhalter übernommen.

Doch Maschinen zu reparieren reicht ihm nicht. Neben der Arbeit schließt er eine vierjährige Weiterbildung zum Techniker ab und wird zum Ingenieur befördert. Und auch hier setzt er noch eins drauf und absolviert ein Bachelor-Studium.

Als frisch gebackener Bachelor übernimmt Sebastian im September 2016 er eine neue Aufgabe. Er soll die Betriebssicherheitsverordnung umsetzen, d. h., er kümmert sich darum, dass alle Maschinen vorschriftsmäßig gewartet und instand gehalten werden. Sein Chef sieht viel Potenzial in Sebastian, er wird im Betrieb sein Hauptansprechpartner. Das stößt nicht auf ungeteilte Begeisterung - vor allem nicht bei dem älteren Kollegen, der bis dahin diese Position besetzt hat.

Zunächst besteht der neue Job hauptsächlich aus Bürotätigkeiten. Sebastian beauftragt Firmen, die Maschinen zu warten, pflegt deren Berichte ein, gibt Rechnungen frei. „Ich habe meine Arbeit in zwei Stunden gemacht und dann habe ich den ganzen Tag nur rumgehockt.“, beschreibt Sebastian seinen Arbeitsalltag. Er ist unterfordert. Auf jedes Kleinprojekte wie z. B. die Bewertung eines Maschinenparks, stürzt er sich voll Elan. Doch ansonsten - gähnende Langeweile.

Das ist für Sebastian kaum auszuhalten.

Er ist es gewohnt, immer Arbeit zu haben, sich immer wieder Herausforderungen zu stellen. Auch zu Hause fällt es ihm schwer, sich zu beschäftigen. Seine Freundin studiert Jura und kommt erst abends heim. Aus dem Leistungssport ist er ausgestiegen, andere Hobbys hat er keine.

Doch dann, endlich, startet ein Mammutprojekt: Sebastian soll 64 Maschinen nach der Betriebssicherheitsverordnung überholen. Er ist Feuer und Flamme. „Durch meine Leistungsorientierung bin ich voll in das Thema eingestiegen. Ich bin jemand, der das dann hundertprozentig umsetzen und durchdrücken möchte“.

Was ihm großen Spaß macht: „Also ich war unheimlich gerne an der Maschine und ich hatte auch kein Problem damit, dauernd da zu sein, die Maschine frei zu fahren, zu entlüften, technisch nachzugucken, das war meine Welt.“.

Weniger Spaß machen ihm die anderen Kollegen, die ihn eigentlich unterstützen sollen. Denn die sperren sich. Einer der Gründe ist, dass er zum Austausch von Schlauchleitungen eine Fremdfirma engagiert - so will es die Werksleitung. Das gefällt den Maschinenarbeitern gar nicht. Die Meister lassen ihn gegen die Wand laufen und sagen „Schau, wie Du selbst zurechtkommst“.

Genau das tut Sebastian. Denn anstatt seinen Chef oder die Werksleitung zu Hilfe zu rufen, macht er sich allein an die Arbeit, „hängt sich hundertprozentig rein“, beschreibt er. Um alle Maschinen zu überholen, schiebt er zum Teil 16-Stunden-Schichten. Er arbeitet am Wochenende, legt Nachtschichten ein, ist immer erreichbar für die Firma. Nachts wacht er immer wieder auf, schaut auf die Uhr, will zur Arbeit gehen, statt zu schlafen. Diese Schlafstörungen sind das erste Zeichen für die Erkrankung, meint er heute.

Er bittet die Kollegen, ihn wenigstens am Wochenende zu unterstützen. Die lehnen ab. Im Gegenteil, sie machen ihm noch zusätzlichen Druck. Sie werfen ihm vor, schlecht zu arbeiten. Drohen, er hafte dafür, falls die Maschinen nicht fehlerfrei laufen. Er sei schuld, wenn irgendetwas passiere. Wollen ihn beim Compliance-Büro anzeigen, „weil das, was ich da mache, nicht konform wäre mit den Compliance-Richtlinien“.

„Ich wurde da in eine Position geschubst, wo ich nicht Herr der Lage war.“, erzählt Sebastian. Er schuftet immer weiter, hat irgendwann fast alle Maschinen überholt. Zwei fehlen noch. Die werden jedoch von der Produktion nicht freigegeben.

Zuerst kämpft Sebastian noch, aber dann entscheidet der Chef, sie außen vor zu lassen. Das Projekt ist nach insgesamt 2 Monaten beendet und Sebastian ist erst einmal wieder mit dem üblichen „Bürokram“ beschäftigt.

Auf der Weihnachtsfeier kommt es zu einem unschönen Erlebnis. Der Kollege, dessen Job Sebastian übernommen hat, schaut zu tief ins Glas und beschuldigt Sebastian vor allen anderen, schlechte Arbeit zu machen. Dass er „total Scheiße baut und keine Ahnung“ hat. Sebastian ist fix und fertig. „Ich habe gedacht, ich gebe immer 100, wenn nicht sogar 150 Prozent. Und dann ist plötzlich alles in mir zusammengefallen.“. Auf dem Heimweg bekommt er einen Nervenzusammenbruch, „heult ohne Ende“. Er ist am Boden zerstört, weiß nicht mehr, was er machen soll. Anstatt mit jemandem über seine Probleme zu sprechen, macht er einfach weiter wie zuvor und schleppt sich zur Arbeit.

Im Februar kommt er auf einer Schneewanderung mit dem Freund seiner Cousine ins Gespräch. Der erzählt von den schweren Depressionen der Cousine und dass er manchmal auch nicht weiß, wie er damit umgehen soll. Jetzt kann sich Sebastian öffnen, er berichtet dem Freund von seinen Problemen.

Der rät ihm, sich bei der Sozialberatung seiner Firma zu melden. Was Sebastian dann nach seinem Urlaub auch umgehend tut.

In der gleichen Woche „geht es in der Firma mit einer Hexenjagd los“, erzählt Sebastian. Der Meister, der ihm zum Überholen der Maschinen keinen Mitarbeiter zur Verfügung gestellt hat, fängt an, Fehler zu suchen, aufzuzeigen, was alles schiefgelaufen sei. E-Mails gehen hin und her, Sebastian ist fix und fertig. Er entwickelt Angstzustände, kann sonntags nachts nicht schlafen, weil er montags wieder zur Arbeit muss. Er fühlt sich extrem gemobbt.

Sebastian will sich wehren, den Kollegen anzeigen. Darüber spricht er auch mit der Sozialberaterin der Firma. Doch die rät ihm ab, es sei denn, er wolle die Firma danach verlassen. Denn Mobbing sei eine harte Anschuldigung, „und wer jemanden deshalb anzeigt, bekommt einen gewissen Ruf in der Firma“. Er soll die Situation anders lösen, „über die Führungskraft“. Sebastian ist enttäuscht und fühlt sich allein gelassen.

Wie empfohlen bittet er seinen Chef um Hilfe. Der ist zu diesem Zeitpunkt selbst krank und schätzt die Situation offenbar falsch ein.

„Er sagte, dass es mein Problem sei und dass ich dieses Problem doch bitte selbstständig lösen soll“, erzählt Sebastian. „Und dann habe ich das Problem gelöst – ich habe meine Tasche gepackt und bin gegangen“.

Er fährt direkt zu seiner Patentante, mit der er ein sehr inniges Verhältnis hat. Auch seine Schwester ist gerade zu Besuch. Sebastian bricht zusammen, fängt an zu weinen, „ein richtiger Nervenzusammenbruch“, erzählt er. Die Schwester bringt ihn zur gemeinsamen Hausärztin. Die diagnostiziert einen Burnout und schreibt ihn krank. Sie empfiehlt ihm eine Therapeutin, bei der Sebastian auch relativ schnell einen Termin bekommt.

Bis dahin versucht Sebastian, mit Playstation spielen, Musik hören und Besuchen bei der Patentante die Zeit totzuschlagen. Die Hausärztin empfiehlt ihm, sich auszuruhen. Das gelingt ihm nicht so gut. Er steht morgens auf wie immer, möchte eigentlich arbeiten gehen, weiß nichts mit sich anzufangen.

Der erste Termin bei der Therapeutin ist wenig befriedigend. Er verschließt sich, weiß nicht so recht, damit umzugehen. „Also irgendwie ist das nicht so das, was ich will.“, denkt er nach der ersten Sitzung. Doch ab der zweiten nimmt die Sache Fahrt auf:

„Wow, das geht in die richtige Richtung.“, freut Sebastian sich. Denn die Therapeutin findet für ihn das richtige Konzept.

Sie merkt: Sebastian muss beschäftigt werden. Ihr Vorschlag: Er soll lesen. Sie empfiehlt ihm ein Buch und schickt ihn außerdem in eine Bücherei. Dort soll er sich bei den Sachbüchern umschaun und alles ausleihen, was ihn interessiert.

Der Tipp funktioniert. Sebastian fängt gleich mit dem richtigen Buch an: „Kein Arschloch kommt selten allein“ handelt von Narzissten und anderen Charakteren und „zieht alles ein bisschen ins Lächerliche“. Dieses Buch baut ihn auf. Dann liest er immer mehr, Bücher über Psychologie, über Mitarbeiterführung, über Psychopathen, über Rhetorik, über Persönlichkeitsbildung - sein Wissensdurst ist nicht zu bremsen.

Ergänzend zur Therapie helfen ihm die Bücher, seine Erfahrungen zu verarbeiten. „Diverse Thematiken haben mich unheimlich weitergebracht“, erzählt er. Die Therapeutin greift die Inhalte in der Therapie auf, sie sprechen viel über die Bücher, die er liest. Sebastian stellt auch fest, dass die Leere nach dem Studium und Leistungssport ihm nicht gutgetan hat.

Er braucht Herausforderungen, er möchte lernen, Ziele erreichen. Heute glaubt er, dass er womöglich nicht in den Burnout geraten wäre, wenn er weiter intensiv Sport betrieben hätte.

Die Therapeutin macht ihn auf einen weiteren entscheidenden Punkt aufmerksam: Sebastian ist schon sein ganzes Leben in der gleichen Firma, er ist dort sozusagen groß geworden. Deshalb identifiziert er sich auch so sehr damit. „Aber Sie sind nicht die Firma.“, sagt die Therapeutin ihm. Erst will er es nicht einsehen, dann sagt er sich: „Ja, ich bin nicht die Firma. Die hat mich schneller vergessen, als ich gucken kann.“. Und: „Man ist, wer man ist. Und das hat nichts mit der Firma zu tun.“.

Nach sechs Monaten geht Sebastian wieder arbeiten. Zahlreiche Gespräche bereiten diesen Schritt vor, zwischen seiner Therapeutin und der Sozialberaterin, auch mit dem Chef. Sie entwickeln eine Strategie, Sebastian wieder einzugliedern. Auf die alte Position bei der Betriebssicherheit will er jedoch keinesfalls mehr. Nach Wiedereingliederung und einigem Hin und Her landet er schließlich in einer ganz anderen Abteilung und wird technischer Planer für die Elektromobilität.

Was hat Sebastian aus der Krise geholfen? „Für mich war die beste Therapie, viel zu lesen.“, sagt er. Seinen Wissensdurst zu stillen, dazuzulernen. Aufgrund der Inhalte seine Situation besser analysieren zu können. Doch nicht nur das Lesen, auch das Selbst-Schreiben ist ihm wichtig: Er führt seit Beginn der Erkrankung Tagebuch, reflektiert sich, seine Gefühle und sein Verhalten.

Maßgeblich geholfen hat ihm auch seine Therapeutin, die das Lesen ja überhaupt erst angestoßen hat. Und sein Umfeld: Seine Schwester, die Patentante und nicht zuletzt seine Freundin, die er inzwischen geheiratet hat. Alle haben ihn auf seinem Weg aus dem Burnout unterstützt.

Auf einer Gesundheitsskala von 1 bis 10 ordnet sich Sebastian bei 6-7 ein. Gemeinsam mit seiner Frau achtet er darauf, fit zu bleiben. Sie fahren viel Rad, gehen gern an der frischen Luft spazieren oder entspannen bei ausgedehnten Wanderungen. Beim nötigen Abschalten hilft ihm auch das Joggen: Wenn er entspannt durch die Natur läuft, kann er auch seine Gedanken einfach laufen lassen.

Ein weiterer Ausgleich zu seiner anstrengenden Arbeit ist die Kernsanierung des Hauses, das seine Frau und er gekauft haben. Er genießt es, zu gestalten, mit den Händen zu arbeiten.

Auch das Zusammensein mit der Patentante und seiner Familie tut ihm gut. Sebastian liest immer noch sehr viel. Während er früher nur das gelesen hat, was nötig war, liest er heute oft zwei Bücher parallel nebeneinander. Daneben hat er ein weiteres Hobby aufgenommen: Er lernt Gitarre spielen. „Ich habe mich privat quasi neu entdeckt“, erzählt er.

Sebastian achtet sehr genau darauf, nicht wieder in eine Krise zu rutschen. Auch aktuell ist die Belastung im Job für Sebastian hoch. Die Strukturen in seiner Abteilung erschweren die Arbeit, es fehlt Personal, und er macht wieder viele Überstunden. Wenn er sich gemobbt fühlt oder ein anderes Problem hat, macht er aber inzwischen den Mund auf. Manchmal holt er sich auch Beistand bei der Sozialberatung. Momentan stört ihn, dass er selten Lob und Bestätigung bekommt. Stattdessen geht ihn der Chef, der selbst unter Druck steht, oft an. Er kommt zwar ganz gut klar damit, hat sich aber entschieden, seine Therapeutin wieder aufzusuchen. Einfach um zu sprechen, verstanden zu werden und Bestätigung zu bekommen.

Sebastian rät anderen mit einem Burnout, die Erkrankung ernst zu nehmen. Ihm ist das anfangs schwergefallen. Dann ist es wichtig, die Signale des Körpers zu erkennen - in seinem Fall waren das die Schlafstörungen, die ihn eigentlich hätten wachrütteln müssen.

Und dann schnell zu reagieren, früh Hilfe zu suchen. Wenn es dann soweit ist: Offen mit der Erkrankung umzugehen und nicht den Kopf hängen zu lassen, sondern an sich zu arbeiten: „Ich kann nur mich ändern, die Situation kann ich nicht ändern.“.

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.

