

# Wenn der Körper „Stopp“ sagt

Christian weiß genau, wie sich ein Burnout anfühlt. Denn er hat schon einen hinter sich - inklusive erfolgreicher Reha. Doch das schützt ihn leider nicht davor, sieben Jahre später erneut in die Burnout-Falle zu geraten.

Christians Karriere startet in einem Unternehmen, das auf internationaler Ebene agiert. Trotz Eigentümerwechsel, Firmenübernahme und zahlreichen Umstrukturierungen gelingt es ihm, kontinuierlich aufzusteigen. Der gelernte Betriebswirt arbeitet sich durch verschiedene Stationen, steigt vom Gruppenleiter zum Abteilungsleiter und dann sogar bis zum Betriebsleiter auf.

Doch 2013 summieren sich die Anforderungen. Denn Christian leitet jetzt einen Betriebsteil mit 220 Mitarbeitern – und das hat es in sich, wie er erzählt: „Da hatte ich dann auf einmal 220 Mitarbeiter in der Betreuung und ziemlich viele Probleme und Themen, die es da halt so mit sich bringt“. Gleichzeitig beginnt er ein MBA-Studium. Und er soll sich um eine geplante Akquise kümmern. Und über allem schwebt die komplette Reorganisation des europäischen Unternehmenszweiges. Das alles zusammen fängt an, ihn zu überfordern.

Um allen Aufgaben gerecht zu werden, arbeitet er immer noch mehr. Christian macht Überstunden, nimmt Arbeit für das Wochenende mit nach Hause. Dass er die dann gar nicht schafft, stresst ihn noch mehr. Er ist Perfektionist, versagen kommt gar nicht in Frage. Er trinkt viel zu viel Kaffee, verzichtet auf Pausen. In der Mittagspause isst er am Computer, E-Mails lesend.

Auch wenn Christian noch davon überzeugt ist, alles zu schaffen - irgendwann meldet sich sein Körper. Zunächst „nur“ mit Taubheitsgefühlen am Unterarm, später schläft sein linker Fuß immer wieder ein. Dann legen die Ohrgeräusche los - Christian entwickelt einen Tinnitus. Er schläft kaum noch, hat nachts Schweißausbrüche. Und das Schlimmste: Er, der die Arbeit immer geliebt hat, will nicht mehr in die Firma gehen. „Ich muss zur Arbeit und will eigentlich gar nicht hin“ hämmert es morgens gleich nach dem Aufwachen in seinem Kopf.

Er rappelt sich trotzdem auf, Kneifen gibt es für ihn nicht. In der Firma versucht er, sich abzuschotten, möglichst wenig Kontakt zu anderen zu haben. „O Gott, bloß nicht mit Mitarbeitern reden, da kriegst du vielleicht noch ein weiteres Problem dazu“, fürchtet er. Er entwickelt Angstzustände, die immer bedrohlicher werden. Heute beschreibt er es so:

„Auf einer Gesundheitsskala von 0 bis 10 war ich damals bei „Null“.

Er geht zum Hausarzt, der einen Burnout diagnostiziert und ihm eine Reha empfiehlt. Christian ist sich unsicher, ob er das wirklich möchte, stellt aber den Antrag bei seiner Krankenkasse. Erfahrungsgemäß dauert es mit dem Bearbeiten der Anträge lange, er muss also akut nichts entscheiden. Denn immer noch überwiegen Perfektionismus und Pflichtgefühl und die Arbeit geht für ihn vor.

Genau in dieser Zeit schreibt die Firma eine neue Stelle aus. Gesucht wird eine Führungskraft, die die europaweite Reorganisation eines Betriebsteiles der Firma leitet. Christian hat sehr gute Chancen, alle Kollegen sind davon überzeugt, dass er der richtige Mann dafür ist. Doch Christian selbst ist sich gar nicht so sicher, ob er das schafft. Gleichzeitig hat er Angst, die Erwartungshaltung der anderen nicht zu erfüllen. „Ich habe mich einfach nicht getraut zu sagen: „Nein, ich will die Stelle nicht“, erzählt er. Seinen Bedenken und allen körperlichen Signalen zum Trotz bewirbt Christian sich schließlich dennoch.

Doch wenige Tage später kommt es zu einem einschneidenden Erlebnis. Ein guter Kollege, ein Workaholic,

ähnlich gewissenhaft und fleißig wie Christian, verstirbt plötzlich an einem Herzinfarkt.

Die Nachricht geht am Tag darauf wie ein Lauffeuer durch die Firma. Jetzt wacht Christian auf. Er sieht glasklar die Parallelen zu seinem Leben. Er ist beunruhigt, geht früher ins Wochenende. Zuhause spricht er lange mit seiner Frau und erkennt: „Du, ich glaube, das ist ein Wink des Schicksals. So will ich nicht enden“.

Auch wenn es ihm extrem schwerfällt, entschließt er sich, seine Bewerbung zurückzuziehen. Am gleichen Wochenende bekommt er von der Krankenkasse die Bewilligung für die Reha. Das festigt seine Entscheidung: Reha statt Leitungsstelle. Obwohl er nicht weiß, wie es danach mit ihm beruflich und finanziell weitergehen soll. Er ist mutig, sagt sich „okay, weniger Geld ist jetzt nicht so das Entscheidende. Mich gesund zu halten ist wichtiger.“.

5 Wochen dauert die Reha und Christian genießt den Aufenthalt mitsamt allen Angeboten. Selbst auf die Gruppengesprächstherapie lässt er sich ein - auch wenn er sich davor zunächst geäußert hat. Abstand, Ruhe, Gespräche und intensives Nachdenken über sich selbst machen ihm klar, wie tief er in den Burnout hineingerutscht ist.

Er lernt die wichtigsten Grundregeln gegen das Ausbrennen. Regelmäßig essen, weniger Kaffeetrinken, Pausen machen, Überlastung erkennen, Nein sagen, Bewegung an der frischen Luft. Er genießt die vorgegebene Tagesstruktur und spürt, wie wichtig ein solcher Rhythmus ist. Und er lernt, Schwäche zuzugeben. „Ich glaube, das war bei der Reha eines der wichtigsten Sachen: einfach zu merken, man ist da nicht alleine. Und da muss man auch keinen Mut aufbringen irgendwie, über sein Problem zu reden, weil man merkt halt sehr schnell, es hat jeder das gleiche Problem.“

Ein offener Umgang mit seiner Erkrankung gehört zu den wichtigsten Lehren, die er aus der Reha mitnimmt. Er öffnet sich nun mehr, sowohl zu Hause als auch im Freundeskreis, spricht über seine Probleme, gibt Schwächen zu. In der Firma steigt er nach dem Berliner Modell wieder ein und arbeitet in den ersten 4 Monaten nur 4 Tage die Woche. „Das war toll“ erinnert er sich. „In den 4 Tagen habe ich bestimmt nicht weniger geschafft als sonst in 5. Ich habe nur ein paar total unnötige Sachen dabei weggelassen“.

Die Kollegin, die die ausgeschriebene Leitungsstelle bekommen hat, bittet Christian, in ihr Team zu kommen. Sie arbeiten sehr gut zusammen,

und Christian übernimmt schließlich die Verantwortung für diverse europäische Standorte. Parallel führt er eine schon vor der Reha begonnene Einzelgesprächstherapie fort. Und er versucht, mit dem in der Reha erlernten Handwerkszeug seine Work-Life-Balance zu halten. Lange gelingt ihm dies gut. Bis er dann 2017 eine neue Herausforderung übernimmt - er wird Personalleiter.

Die neue Aufgabe macht ihm großen Spaß, er stürzt sich hochmotiviert hinein. Doch dabei vergisst er alles, was er in der Reha gelernt hat. Er arbeitet rund um die Uhr. Macht kaum Pausen, trinkt massenweise Kaffee, schaltet nicht ab. Das Hamsterrad hat ihn wieder.

Zum Glück ist Verlass auf seinen Körper. Denn der lässt sich den Stress nicht bieten und zieht Anfang 2019 erneut alle Register: Ohrgeräusche, Taubheitsgefühle, eingeschlafener Fuß. Christian wacht auf und erkennt die Signale. Ihm wird klar: Jetzt geht es irgendwann mit den Schlafproblemen weiter, dann kommen die Schweißausbrüche und dann will er nicht mehr aufstehen. „Ich weiß was da kommt, da ziehe ich einfach früher die Reißleine“ sagt er sich und geht zum Hausarzt.

Der schreibt ihn erst einmal krank. Mit Ruhe und Abstand gelingt es Christian, seinen Zustand zu verbessern. Er spürt aber, dass es so nicht weitergehen kann, dass er grundlegend etwas ändern muss. Doch so einfach ist die Sache nicht, denn die Personalleitung macht ihm viel Spaß, er arbeitet gern. Trotzdem nimmt er die Hürde und verkündet: „Ich gehe nicht mehr auf die Position zurück“. Nach dieser Entscheidung fühlt er sich sofort besser, trotz aller Unwägbarkeiten. Denn wie beim ersten Burnout ist es unklar, wie nun finanziell und beruflich weitergehen soll.

Doch die Verantwortlichen in seiner Firma nehmen Christians Entscheidung positiv auf, gemeinsam findet man eine Lösung. Christian soll Projektarbeit machen und nur noch 3 Tage die Woche kommen. Er ist wie befreit. Trotzdem fällt ihm der erste Arbeitstag nach 3 Monaten Krankheit immens schwer.

Er hat Angst vor der Reaktion der anderen. Weil er nun kein Personalleiter mehr ist und vielleicht nicht mehr für voll genommen wird. Doch die Kollegen sind allesamt ausgesprochen freundlich und verständnisvoll. „Ich war keine 5 Minuten in der Firma, da waren alle Befürchtungen verflogen“, berichtet er. Viele bewundern sogar seinen Mut, einen solch einschneidenden Schritt zu wagen.



Auf der Gesundheitsskala befindet sich der heute 55-Jährige derzeit bei einer 8, und „das ist deutlich besser als im Vorjahr“. Was ihm aus seinen beiden Krisen herausgeholfen hat? Vor allem die Gesprächstherapien und die Reha. Dort hat er viel gelernt. Nicht nur über sich selbst, sondern auch, wie man dem Burnout aus dem Weg geht. „Das sind eigentlich ganz einfache Regeln“, meint er, „aber leider auch Regeln, die sich einfach verletzen lassen“. Außerdem geholfen haben ihm Familie und Freunde: „Wer allein ist, der schafft es kaum, aus so einem Tief wieder herauszukommen“.

Christian tut sehr viel, damit ihm sein guter Zustand erhalten bleibt. Er besucht regelmäßig ein Fitnessstudio, wo er Ausdauer und Kraft trainiert, und geht gerne in die Sauna. Zum Abschalten fährt er viel Rad, manchmal sogar zur Arbeit und zurück: „Wenn ich dann zu Hause ankomme, sind irgendwelche Gedanken oder Projekte, die man so im Kopf hin- und herschiebt, die sind dann irgendwie weg“, beschreibt er.

Gesund hält ihn auch, dass er nur noch definierte 3 Tage die Woche arbeitet, und nicht mehr „open contract, wo es dann am Wochenende und am Abend immer weiter ging und die Arbeit und nicht das Stundenkontingent bezahlt wird“.

Heute sagt er sich, er wird für 3 Tage bezahlt, und deshalb arbeitet er auch nur 3 Tage. Die Umstellung ist ihm als Perfektionist nicht leichtgefallen, aber er hat es geschafft – seiner Gesundheit zuliebe.

Betroffenen rät er, vor allem auf die Signale des Körpers zu hören. Und dann schnell zu reagieren. Denn „ich glaube, in dem Moment, in dem die Körpersignale anfangen, da hat sich schon superviel aufgestaut und man ist schon ein Stück dieses Weges zu einer schlechteren Situation gegangen“. Er ist überzeugt „der Körper hält ziemlich lange dicht, auch wenn es ihm schlecht geht. Aber wenn er sich meldet, dann muss man das ernst nehmen und Hilfe holen“.

# 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.

