

## **I.** In den Krallen des Raubvogels

### Prolog

Ich habe dieses Buch geschrieben, weil ich meine Erfahrungen über das Burn-out-Syndrom weitergeben will. Ich habe während der Krankheit Gedanken und Gefühle in Worte gefasst. Vielleicht hilft das Erlebte anderen Burn-out-Opfern auf dem Weg zurück ins Leben. Oder vielleicht kann es verhindern, dass jemand in eine solche Situation gerät. Denn die körperliche und seelische Erschöpfung kann jeden treffen. Sie kommt schleichend und schlägt dann zu, wenn es der Betroffene nicht erwartet; auch wenn sie sich schon längst angekündigt hat. Wie ein Raubvogel, der weit oben seine Kreise dreht. Irgendwann wird er sich hinabstürzen. Und die Krallen, die sich unbarmherzig ins Fleisch bohren, hinterlassen tiefe Wunden.

Ich habe versucht, diese bleierne Müdigkeit in Worte zu fassen. «Burn-out» ist nicht leicht zu erklären. Was heisst ausgebrannt? Die körperlichen Symptome wie Schlafstörungen, Durchfall, Muskelschmerzen, Schwindelanfälle oder Erschöpfung könnten auch von einer Grippe oder einem anderen Virus herrühren. Aber in den geistigen Empfindungen läuft etwas ab, das aus meiner Sicht nur schwer zu fassen ist. Es ist eine Krankheit, deren Ursprung auch im seelischen liegt und deshalb eine ganzheitliche Betrachtungsweise (Psychosomatik) erfordert.

Der vorliegende Burn-out-Report ist mehr als ein Erfahrungsbericht. Drei Co-Autoren betrachten die Krankheit aus einem anderen Blickwinkel. Der Kommunikationsprofi Daniel Zanetti, der Psychosomatiker Andreas Lüthi und der Arzt Adrian Burki. All dieses Wissen zeigt Wege und Möglichkeiten auf, wie man mit dem Burn-out-Syndrom umgehen kann. Es ist ein Ratgeber für alle, die an ihre Leistungsgrenzen gehen: Unternehmer, Führungskräfte, Hausfrauen, Ärzte, Lehrer oder Sportler.

Ich wünsche Ihnen, liebe Leserin, lieber Leser, lehrreiche und spannende Stunden bei der Lektüre dieses Buches. Ich bin überzeugt, dass Sie sich darin manchmal selber wieder erkennen.

Wenn Sie sich vor einer wichtigen Sitzung übergeben müssen, Sie beim Arbeiten überfordert sind, Sie beim Sport die Leistung nicht mehr bringen und Sie sich in der Freizeit nicht mehr erholen können – dann ignorieren Sie die Signale nicht. Irgendwann wird der Körper nicht mehr mitmachen.

*Thomas Knapp*

## ***2. Der Sprung von der Brücke***

Vor dem Nachessen lief ich bei Dämmerung über die rund 150 Meter lange Schluchtbrücke. Dabei musste ich an eine Bekannte denken, die sich nur wenige Tage zuvor von einer Autobahnbrücke in den Tod gestürzt hatte. Es wäre für mich ein Leichtes gewesen, mit einem Sprung über das Gelände alles zu beenden. Sekundenbruchteile später würde ich tief unten in der Schlucht hart aufschlagen, würde wohl einen kurzen, stechenden Schmerz verspüren, der aber schon bald einem wohligen Gefühl weichen müsste. Vielleicht würde ich noch schreien. Vielleicht auch nur stumm fallen. Das ging mir in jenem Moment durch den Kopf, als ich den rechten Fuss auf die Brücke setzte. Ich war mir aber sicher, diese Gedanken nicht in die Tat umzusetzen. Dennoch lief ich bewusst in der Mitte des Übergangs. Die beleuchteten Geländer links und rechts von mir waren mehrere Armlängen entfernt. Sicherheitsabstand. Denn ich musste plötzlich auch an einen Cousin denken, der sich vor vielen Jahren erschossen hatte. Komisch, welche Überlegungen ich mir innerhalb weniger Schritte machte. Sachen, an die ich in den letzten Jahren nie gedacht hatte.

Am anderen Ende der Brücke waren die schwarzen Gedanken verflogen. Ich schaute kurz zurück, machte drei, vier Schritte seitwärts und spähte nun doch ängstlich in die Schlucht hinunter. Ein dunkles Loch öffnete sich vor mir. Hier hatte sich eine junge Frau das Leben genommen, wird unter den Einheimischen erzählt. Das kam mir in jenem Moment in den Sinn. Mir schauderte. Ich glaubte, die Frau, die ich gar nicht gekannt hatte, tief unten schemenhaft zu erkennen. Ich glaubte auch, den dumpfen Aufprall eines Körpers gehört zu haben. Kein Schrei. Nur ein bleiches Gesicht geisterte durch die Finsternis. Die Kälte holte mich zurück. Ich atmete tief durch. Ich suchte ein Restaurant auf und setzte mich an einen Tisch. Ich bestellte ein warmes Essen und ein Glas Rotwein. In diesem Moment war ich froh, unter Menschen zu sein. Ich sprach allerdings mit niemandem, hörte nur zu, was am Nebentisch geredet wurde. Wahrgenommen habe ich bloss ein Gemurmel. Ich sass zwar inmitten vieler Leute, gleichzeitig war ich aber allein, weit weg. Wie so häufig in letzter Zeit. Ein komisches Gefühl. Doch irgendwann hat man keine Kraft mehr, ständig alles zu hinterfragen. Es kommt der Zeitpunkt, wo man sich seinem Schicksal ergeben will. Damit alles Kämpfen ein Ende hat.

### ***3. Am nächsten Morgen***

bin ich nochmals über die Brücke gelaufen. Diesmal nicht in der Mitte, sondern ganz links. Ich umklammerte mit beiden Händen das rote Geländer und schaute in die Tiefe. Wer da runterspringt, muss verzweifelt und mutlos sein, dachte ich mir. Ich war selten verzweifelt und mutlos, nur ratlos. Ich hatte mit meinem Leben noch nicht abgeschlossen. Also keinen Grund, um alles zu beenden. Wirklich nicht? Ich lief weiter, setzte mich auf eine Bank, die Brücke im Blickfeld. Sonnenstrahlen wärmten mein Gesicht. Ich schloss die Augen, liess die Wärme in meinen Körper eindringen. Ich sah mich plötzlich fallen. Tief fallen. Das Loch wurde immer grösser, mein Fall immer schneller. Aber irgendwann fiel ich nicht mehr nach unten, sondern nach oben. Jetzt raste der Himmel auf mich zu. Ich versuchte zu schreien, brachte aber keinen Laut heraus.

Ich rieb mir verwundert die Augen. Längst stand die Ruhebänk im Schatten. Ich musste eingeschlafen sein. Und ich hatte endlich wieder einmal geträumt. Ich war auf einer wunderlichen Reise. Und stand vor der Abreise. Anderntags beendete ich meinen Aufenthalt in diesem Ferienort. Trotz blauem Himmel und Sonnenschein beschloss ich, mich unter die Nebeldecke ins Grau zu verdrücken. Ich hielt es alleine nicht mehr aus, fühlte mich leer wie zu jenem Zeitpunkt, als mir der Arzt die Diagnose stellte.

Jene Wochen nach dem 18. Oktober waren die schlimmsten. Es war ein ständiges Ringen mit der eigenen Schwäche. Aber irgendwann muss man die Krankheit akzeptieren. Denn der Zustand des Körpers lässt gar kein anderes Eingeständnis mehr zu. Er stotterte oft, funktionierte häufig nur noch mit Aussetzern. Ich brachte ihn nicht mehr in die Gänge.



## ***4. Die Angst kehrt zurück***

Ich wollte so schnell als möglich wieder ein volles Mitglied dieser Gesellschaft sein. Aber ich wusste auch, dass ich nichts überstürzen durfte. Ausgebrannt sein, heisst auch Geduld haben. Das habe ich gelernt, lernen müssen.

Zwei Wochen vor Weihnachten meldeten sich die Lebensgeister langsam zurück. Aber die Angst vor dem Versagen blieb präsent. Wenn ich im Januar auf der Redaktion eintreffe, kann ich den vielen Fragen nicht ausweichen. Dann muss ich wieder funktionieren, muss meinen Arbeitgeber von meinen Fähigkeiten überzeugen. Halte ich diesem Druck überhaupt Stand? Wenn nicht, stünde ich im Frühling auf der Strasse. Ohne Aussichten auf eine neue Beschäftigung. Wenn ich in den nächsten zwei Monaten an der Aufgabe zerbreche, leidet auch meine Gesundheit darunter. Und die finanziellen Sorgen würden grösser. Ein Teufelskreis. Wie komme ich da wieder raus?

Die Fragen hämmerten in meinem Kopf. Die Antworten waren weit weg. Dieser Zustand wirkte lähmend. Ich hatte während Tagen auch keine Lust mehr, spazieren zu gehen. Ich fühlte mich müde und matt, scheute den Regen und die Kälte. Ich wollte vor allem keine Menschen sehen. Wollte keine Erklärungen mehr abgeben. Wollte eigentlich nur Klarheit darüber, wie es ab Neujahr weitergehen soll. Und wartete auf die Rückkehr meines Vorgesetzten aus den Ferien. Er war der Einzige im Unternehmen, mit dem ich darüber sprechen mochte.

Ich war jetzt in einer Phase, wo meine Geduld und die Energien aufgebraucht schienen. Ich wollte mich nur noch treiben lassen. Alles hinwerfen, diesen ungleichen Kampf aufgeben. Schon so vieles ist kaputt gegangen, schlimmer kann es gar nicht mehr werden. Ich war zu schwach, um mich mit einem letzten verzweifelten Versuch aus den Krallen des Raubvogels zu befreien. Soll ich in ein Sanatorium? Soll ich wirklich Tabletten schlucken (etwas, dem ich mich bisher widersetzen konnte)

- a) gegen Schlaflosigkeit
- b) gegen Erschöpfung
- c) gegen Depression

Nein! Ergeben wollte ich mich nicht. Ich hatte eine wunderbare Tochter, eine liebe Frau, treue Freunde und gute Kollegen. Dafür lohnt es sich, immer wieder aufzustehen. Die Handy-Nummer meines Arztes habe ich gespeichert. Für alle Notfälle. Dass ich ihn rund um die Uhr anrufen könnte, wirkte beruhigend. Er gab mir etwas Sicherheit.



## ***5. Eine schmerzliche Absage***

Seit über zwei Monaten bin ich nun krank geschrieben. Und erstmals bin ich in den Ausgang gegangen. Ein guter Freund hat mich dazu ermuntert. Es hat mir gut getan. Wir haben viel gesprochen, gelacht und getrunken. Am Morgen jedenfalls brummte mein Schädel von den vielen Stangen noch lange in den Tag hinein. Ich wusste aber auch, dass ich mein Problem nicht ertränken konnte. Dennoch möchte ich den kleinen Absturz mit dem Freund nicht missen. Ich getraute mich wieder in die Gesellschaft vieler Menschen. Und das war doch schon ein kleiner Fortschritt.

Vier Tage vor dem Heiligen Abend erhielt ich eine schmerzliche Absage. Ich hatte mich für die Stelle als Redaktor bei einer Verbandszeitschrift beworben. Es war die einzige Bewerbung, die ich mit Herzblut geschrieben hatte. Eine Halbtagesstelle wäre es gewesen, die Arbeit hätte ich von zu Hause aus erledigen können. Eine ideale Beschäftigung also auf dem Weg zurück in den Arbeitsprozess. Bis am Schluss lag ich gut im Rennen. Aber schliesslich wurde mir ein anderer Bewerber vorgezogen. Leider. Immerhin wurde mir der Entscheid telefonisch mitgeteilt und begründet. So kann ich ihn akzeptieren. Aber kann ich auch damit umgehen?

Den Weihnachtsfeiern mit den Verwandten schaute ich ohne Vorfreude entgegen. Ich hätte die besinnlichen Stunden lieber im Stillen verbracht. Ganz für mich alleine, abseits des Rummels. Übernachtet hätte ich in einem abgelegenen Hotel. Ich hätte gefeiert ohne Geschenke, ohne Braten, ohne Gespräche und vor allem ohne Erklärungen. Denn ich kannte die vielen Fragen bereits, die auf mich niederprasseln würden. Je nach Wissensstand. «Wie geht es dir?». – «Arbeitest du wieder?». – «Wie gefällt dir dein Job?». Und ich werde darauf antworten: «Es geht so». Denn die Wahrheit würde nur weitere Erklärungen nach sich ziehen. Und so weiter. Ich habe mir vorgenommen, zu schweigen.

Das habe ich dann doch nicht gemacht, nicht machen müssen. Es brauchte keine langen Erläuterungen, weil keine Fragen gestellt wurden. Die meisten kannten meine Lage, schwiegen aber. Wohl auch aus Unsicherheit. Das bildete ich mir zumindest ein. Für mich war mein Problem nämlich das wichtigste der Welt. Für andere eher nicht. Vielleicht machte ich auf andere auch einen gesunden Eindruck. Ich war nämlich nicht immer niedergeschlagen, sondern es gab Momente, in denen ich ziemlich aufgedreht war. Und dann gefiel ich mir in der Rolle des Zynikers. Ich verschanzte mich mit hämischen und gemeinen Bemerkungen hinter einer Fassade. Hätte jemand daran gekratzt, wäre ein trauriger und nachdenklicher Mensch zum Vorschein gekommen.



## ***6. Die Freistellung***

Am 22. Dezember, kurz vor Mittag, klingelte es an der Haustür. Der «BLICK»-Chefredaktor, der nur einige hundert Meter von mir entfernt wohnt, stand mit einer Flasche «Chlöpfmoscht» am Eingang. Ich solle sie zusammen mit meiner Frau trinken und auf ein besseres Jahr anstossen, sagte er mir. Ich habe ihm einen Kaffee serviert. Wir haben eine halbe Stunde miteinander geredet. Er hat mir aufmerksam zugehört. Ich habe ihn gefragt, ob es eine Möglichkeit gäbe, dass mich das Unternehmen bis zum Vertragsende freistellen würde? Diese Frage kam unvorbereitet. Als ich ihm gegenüber sass, habe ich diesen Satz spontan gesagt. Er machte mir Hoffnungen. Und ich war ein bisschen erleichtert, Ballast abgeworfen zu haben. Doch ich wusste auch, dass eine Freistellung etwas Endgültiges war, was nicht mehr rückgängig gemacht werden konnte. Doch ich wollte den Weg einschlagen, den ich für richtig hielt.

Ich musste nun meine berufliche Laufbahn neu aufgleisen. Und ich malte mir die Zukunft bereits wieder in hellen Farben aus. Ich würde eine Teilzeitstelle suchen und nebenbei als freier Journalist arbeiten. Jetzt würde es mit mir bestimmt wieder aufwärts gehen. Davon war ich überzeugt. Aber diese Überlegungen waren nicht zu Ende gedacht. Das Finanzielle hatte ich ausgeblendet. Weihnachten ist die Zeit für Wünsche.

Mein direkter Vorgesetzter meldete sich. Der Chefredaktor hatte mit ihm über meine Freistellung geredet. Auch er teilte mir sein Bedauern mit. Es sei schade, dass ich es nicht schaffe, wieder als Blattmacher zu arbeiten. Ich fühlte, dass seine Betroffenheit echt war. Wir kannten uns nämlich von früher her. Wir hatten während einigen Jahren bei der gleichen Zeitung gearbeitet. Ich kenne seine Qualitäten, er kennt meine. Als er zum Sportchef in Zürich bestellt wurde, wollte er ein Führungsteam aufbauen. Ich sollte dazugehören. Ich sollte dem Blatt meinen Stempel aufdrücken. Ich bin gescheitert. Wie ein Bergsteiger, der kurz unter dem Gipfel wegen einer Verletzung umkehren muss. Diese Situation zu akzeptieren, ist schwierig. Was wäre passiert, hätte ich den eingeschlagenen Weg nicht verlassen? Wäre es zu einem noch schlimmeren Absturz gekommen? Eine hypothetische Frage. Aber eine Frage, die mich während meiner Krankheit häufig beschäftigte. Habe ich mich falsch verhalten? Hätte ich mich gleich für einige Wochen in eine Klinik einweisen sollen? Wäre ich dann schneller auf die Beine gekommen? Würde ich jetzt wieder als Blattmacher arbeiten? Würde ich die Hektik und die langen Arbeitstage bereits wieder verkraften? Es bringt nichts, im Nachhinein nach Erklärungen zu ringen. Es finden sich keine. Nur etwas ist mir klar geworden: Mit einer zweimonatigen Auszeit vor dem «BLICK»-Abenteuer wäre ich wahrscheinlich nicht in dieses Loch geraten.

## ***7. Aufbruch***

Ich habe einen Teilzeitjob gefunden. Und zwar wieder beim «Solothurner Tagblatt». Ich arbeite als Redaktor und im Sekretariat. Letzteres ist für mich eine neue Erfahrung. Ich sehe das auch nicht als einen beruflichen Abstieg. Ich befinde mich jetzt einfach wieder im ersten Basislager, am Fusse des Berges. Aber ich werde wieder die Möglichkeit bekommen, irgendwann zum Gipfelsturm aufzubrechen.

Die Beschäftigungen geben mir die Gewissheit, noch gebraucht zu werden. Und dieses Gefühl ist mir, im Moment jedenfalls, viel wichtiger als ein grösserer Zahltag. Auch meine Arbeit als Texter ist gefragt. Ich habe schon kleinere Aufträge erhalten. Mal schauen, wie lange der Aufstieg zum Gipfel dauern wird.

Körperlich geht es mir immer besser. Seit einigen Wochen treibe ich regelmässig Sport. Drei Tage in der Woche bewege ich mich eine halbe Stunde im Wald. Ob es regnet, schneit oder stürmt. Beim Joggen lerne ich, positiv zu denken. Die Bewegung an der frischen Luft tut mir gut. Ich habe wieder genügend Puste, um das Laufen sogar geniessen zu können. Das will ich jetzt unbedingt die nächsten Monate durchziehen. Die Lauftage sind in meiner Agenda fett eingetragen. Sie sind mir so wichtig geworden wie Geschäftstermine. Und dabei habe ich nicht einmal ein schlechtes Gewissen. Es ist die beste Entscheidung, die ich seit langem getroffen habe.

Auch den Schlaf habe ich nach Monaten wieder gefunden. Zwar erwache ich noch immer regelmässig ein- oder zweimal, aber am morgen fühle ich mich ausgeruht. Mein Körper und mein Geist haben sich erholt.

## **8. EPILOG**

Schön, ich lebe wieder!

Die Leidenszeit der vergangenen Monate ist vorbei. Aber ich denke intensiv an die schweren Stunden zurück. Es waren die schwersten in meinem Leben. Ich will nicht vergessen, was ich durchgemacht habe. Nur so kann ich das Erlebte verarbeiten. Die Erinnerung daran wird mich fortan begleiten. Ich kann mit ihr umgehen. Sie bedrückt mich nicht. Sie macht mich nicht froh. Sie lässt mich nicht kalt. Sie hilft mir nicht. Sie quält mich nicht. Sie ist einfach nur da. Sie lässt mich aber nie mehr los.

Mit diesen Erinnerungen habe ich versucht, die vielen Facetten des Burn-out-Syndroms aufzuzeichnen. Wenn es mir schlecht ging, kritzelte ich meine Gedanken auf einen Zettel. Später habe ich die zum teils wirren Wortfetzen auf dem kleinen Blatt Papier als ganze Sätze in den Computer getippt. Entstanden ist meine persönliche Geschichte. Ich wollte nichts beschönigen und nichts dramatisieren.

Kein Burn-out verläuft nach dem gleichen Muster. Jedes Burn-out-Opfer hat seine eigene Geschichte. Das habe ich in Gesprächen mit Betroffenen erfahren.

Anderen ist es noch weit schlimmer ergangen als mir. Sie wurden aus dem Leben gerissen. Auch nach Jahren müssen sie noch immer betreut werden. An einen geregelten Alltag können sie nicht denken. Ich bin dankbar, dass meine Geschichte ein anderes Ende gefunden hat.

Am Anfang dieses Buches stand ein Büchlein, das ich meiner Frau zu Weihnachten geschenkt habe. Ein erster Entwurf meiner Geschichte habe ich auf Computerpapier ausgedruckt und ihn liebevoll zwischen zwei selbst gebastelte Buchdeckel geleimt.

Einen Entwurf habe ich zwei befreundeten Journalisten zum Lesen gegeben. Sie haben mich dazu ermuntert, den Text nochmals zu überarbeiten. Er kam ziemlich ungeordnet daher, so wie meine Gedanken damals während des Schreibens: Fahrig und unkontrolliert. Aber von tief innen.

Mein Dank gilt meinem Arzt Adrian Burki, sowie Daniel Zanetti und Andreas Lüthi, die ich während meines Burn-outs kennen gelernt habe. Der Arzt, der Kommunikationsprofi und der Psychosomatiker haben spontan zugesagt, meine Geschichte mit ihren Erfahrungen zu ergänzen. Und meine Arbeitskollegin Adriana Bella hat das Buch mit eindrücklichen Fotografien bereichert.