

Burn-out oder voll Banane?!

**Ein Tagebuch von Depression, Achtsamkeit und
Selbstironie.**

von


LEN METTE

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Burn-out oder voll Banane?!
Len Mette

1. Auflage
März 2017

© 2017 DerFuchs-Verlag
D-69231 Rauenberg (Kraichgau)
info@DerFuchs-Verlag.de
DerFuchs-Verlag.de
Lektorat/Korrektorat: Sabrina Georgia,
Sabrina.Georgia@DerFuchs-Verlag.de
Coverfoto: Fotomanufaktur Wessel

Alle Rechte vorbehalten.
Das Werk, einschließlich aller Teile, ist urheberrechtlich geschützt.
Alle Rechte, insbesondere die der Vervielfältigung, Verbreitung, Über-
setzung und Verfilmung liegen beim Verlag. Eine Einspeicherung und
Verarbeitung in elektronischen Systemen ohne Genehmigung des
Verlags ist strafbar.

ISBN 978-3-945858-30-1 (Taschenbuch)
ISBN 978-3-945858-31-8 (ePub)

*Gewidmet meinem Freund und Vorbild Dr. H. W., der am
17.05.2015 in Folge schwerer Krankheit verstorben ist.*

*Aus der Nummer mit dem Fischbrötchen kommst Du mir
nicht heraus! Irgendwann. Irgendwo.*

Der Song zum Buch:
"Freischwimmer" von Len Mette.



Erhältlich als Download oder Stream im
Onlinehandel.

Alle Informationen unter
www.mette-music.de

Vorwort

Ich befinde mich in einer Ausnahmesituation. Ich bin in einer Situation, die in meiner Lebensplanung niemals auch nur ansatzweise vorkam: Ich benötige psychotherapeutische Hilfe. Das jedenfalls ist es, was mir die Ärzte sagen. Ich habe nicht einmal eine Idee, was dieser Terminus überhaupt im Detail bedeutet. Jedoch weiß ich, dass es mein letzter Ausweg aus einer Lage ist, die mich aufzufressen droht. Ich bin in die vielzitierte Burn-out-Falle getappt, so zumindest scheint es. Augenblicklich stellt sich mir die Frage, ob ich hier überhaupt auch wieder gänzlich genesen herausfinden kann. Ich bin weder in der Lage mir vorzustellen, wie man eine solche Krankheit heilt noch ob es überhaupt möglich ist sie zu heilen. Ach was, ich weiß nicht einmal, ob es überhaupt eine Krankheit ist, die ich da mit mir herumschleppe. Werde ich gesund und wieder völlig normal werden oder war es das nun mit meiner vollen Leistungsfähigkeit, mit den besten Jahren meines Lebens?

Vielleicht werde ich die Fragen zu krank oder nicht krank, Genesung oder nicht Genesung erst wesentlich später, mit etwas Abstand beurteilen können. Ich habe mir daher vorgenommen, die Geschehnisse zu dokumentieren, die mich in dieser,

für mich völlig unbekanntem Welt der psychologischen Betreuung, erwarten und so einschüchtern. Das soll mir helfen auf dem Weg, der nun vor mir liegt. Ich möchte mir selbst ermöglichen, zurückschauen zu können. Ich will es mir selbst ermöglichen, mir Veränderungen und meine eigene Entwicklung vor Augen zu führen, wenn mir einmal die Puste auf diesem Weg ausgeht.

Und wer weiß: Sollte mein Weg einen positiven Verlauf nehmen, kann diese Dokumentation eventuell sogar anderen Patienten helfen, die sich in einer ähnlichen Situation befinden und jenen Weg noch vor sich haben. Sie wissen schließlich ebenfalls nicht, wie ihnen geschieht. Möglicherweise interessiert sich gar der eine oder andere Profi dafür, wie es mir, einem Patienten von vielen, in den unbeobachteten Augenblicken ergangen ist. Vielleicht hilft es irgendwem oder eben nur mir selbst, denn dann hätte dieser ganze Horror zumindest einen Sinn gehabt. Ich mache mich selbst zu meiner eigenen Laborratte, gebe mir selbst auf diese Weise ein perfides Gefühl von Kontrolle in dieser, für mich unwirklichen Situation.

Wie auch immer dies funktionieren, oder nicht funktionieren mag, eines will ich mir nicht verbieten: Ich werde lächeln und versuchen, das Ganze hier mit einem Augenzwinkern zu betrachten. Ich nehme mir vor über mich selbst, andere und diese unwirkliche Situation zu lächeln, völlig gleichgültig, ob das

nun in einer solchen Lage ›angemessen‹ sein mag, oder nicht. Denn wenn mir mein Humor verloren geht, kann ich auch gleich aufgeben! Die Welt dreht sich nämlich weiter, ob ich nun wieder normal werde oder nicht. Grund genug, im Zweifel, mit Würde und einem verschmitzten Lächeln die Bühne zu verlassen. Zigarre in den Mundwinkel stecken, lächeln und sagen:

»Ich liebe es, wenn ein Plan funktioniert!« – auch, wenn er nicht funktioniert hat. Oder so ähnlich ... Irgendwas Episches halt!

Der Weg in die Falle

Selbstbilder und Stigmata

Nun sitze ich hier im Foyer einer psychosomatischen Klinik. Ich habe mich entschlossen zu schreiben, muss meine Gedanken ordnen und irgendwie in Reih und Glied bringen, denn sonst wird mein Kopf irgendwann platzen. Das zumindest ist mein Gefühl, während ich von Eindrücken und Gedanken übermannt werde. Ich fühle mich völlig nutzlos, wie ein ausgesondertes Wrack der Leistungsgesellschaft.

Ich schreibe. Ja, ich schreibe, denn irgendwie gibt es mir das Gefühl überhaupt noch etwas Sinnvolles in diesem armseligen Dasein tun zu können. Es ist diese eine Frage. Sie plagt mich immer und immer wieder in neuer Gestalt: Wie konnte das alles überhaupt passieren? Wie bin ich hier gelandet? Wie entwickelt man sich unbemerkt vom ganz normalen Menschen zu einer Art Zombie?

Eigentlich, so könnte man meinen, eine vorprogrammierte Sache, wenn man meinen Lebenslauf der letzten sieben Jahre einmal neutral betrachtet: Ich habe gemeinsam mit meiner Frau Nadja ein Haus gebaut, eine Hochzeit gefeiert, die in ihrer Vorbereitung einem Großprojekt gleichkam, und

zwei bezaubernde Kinder in die Welt gesetzt. Ich habe ein Buch geschrieben, zwei Arbeitgeberwechsel vollzogen, diverse berufliche Projekte geleitet, Personalverantwortung übernommen und meine musikalische Karriere nach vierzehnjähriger Pause wiederbelebt. Zusätzlich unterhalten wir einen Freundes- und Familienkreis, treiben ein wenig Sport, pflegen Haus und Garten, haben Hobbys und ein Kleingewerbe. Was man halt so macht. Was eben jeder so macht ... Was eben jeder so macht!

Ich würde mich also selbst nicht als Workaholic oder besonders fleißig bezeichnen. Im Gegenteil: Eigentlich versuche ich, die notwendigen Dinge schnell wegzuarbeiten, die gesetzten Ziele frühzeitig zu erreichen, um die Arbeit ebenso eilig vom Tisch und aus dem Sinn zu haben. Dass nach der Erledigung immer neue Arbeit auf mich wartet, ist manchmal ärgerlich, liegt aber wohl in der Natur der Sache. Auch diese erledige ich dann gleichermaßen. Das mache ich ebenso qualitativ, wie effektiv. Bisher jedenfalls. Nun jedoch ist alles anders. Plötzlich falle ich durch's Raster, soll einer derjenigen sein, die es einfach nicht mehr bringen:

Ich hatte einen Totalausfall und das auch noch im Büro. Eines Morgens saß ich da vor meinem Rechner mit Kribbeln in Armen und Beinen, mit tauben Lippen. Ich saß da über Stunden, nicht in der Lage, eine simple Email zu schreiben. BAAAMS! Unglaublich! Es ist nicht zu erklären. Ich konnte die notwen-

dige Kraft und Motivation einfach nicht aufbringen, mit meiner Arbeit zu beginnen. Meine Hand an die Maus des Computers zu führen war nicht möglich, so sehr ich es auch versuchte. Ich konnte kommunizieren, mich bewegen und mir Kaffee besorgen. Ich konnte sogar klar denken, nur habe ich es nicht geschafft, diesen ersten und absolut simplen Schritt meiner tagtäglichen Arbeit zu tun. Und exakt diese simple Beschreibung war es, was diese ganze Sache so beängstigend machte: Bis auf dieses Kribbeln in den Gliedmaßen war ich doch völlig gesund, hatte sonst keinerlei Krankheitssymptome.

War ich etwa einfach nur faul? Aber wenn ich das war, dann hätte ich mich nach einiger Zeit doch irgendwie selbst motivieren können müssen. Eine faule Phase hat schließlich jeder irgendwann mal! Das geht vorbei ... Aber bei mir ging es nicht vorbei. Ich konnte es nicht. Ich war nicht mehr in der Lage, meinen Job zu erfüllen.

Spätestens nach diesem Erlebnis war mir und auch meinen Kollegen klar, dass ich genau jetzt Hilfe brauchte. Mancher sah sogar einen sich anbahnenden Schlaganfall und entsprechenden Handlungsbedarf. Ehe ich mich versah, saß ich vor einem Arzt. Der darauffolgende medizinische Check-up ergab jedoch rein gar nichts. Blutdruck, Blut, Herz ... Alles okay. Leicht erhöhter Ruhepuls ... vernachlässigbar, noch immer im grünen Bereich. Ich war körperlich fit, wenn man mal von ein paar Kilos

absah, die ich zu viel an den Hüften hatte. Und genau hier lag wohl das Problem. Nicht in den Kilos an den Hüften, aber in der Tatsache, dass ich aus physischer Sicht komplett gesund war. Damit nahm das Schiff nämlich eindeutig Kurs auf die berüchtigte Diagnose ›Burn-out‹.

Burn-out. Dieser Begriff machte mir Angst. Er war wie ein Stempel auf der Stirn. Abhängig davon, in welchem Umfeld man sich bewegte, war er einerseits wie eine Auszeichnung für herausragende Leistungen, wie die Medaille für den Soldaten, der ehrenhaft in der Schlacht fiel. In anderer Umgebung konnte jenes Burn-out jedoch ein Stigma sein und jemanden kennzeichnen, der einfach zu weich für den Berufsalltag war. Ein ›Minderleister‹, der am ganz normalen Berufsleben zerbrach. Ein ›Weichei‹, das vermutlich besser Dekorateur in der Ballettschule oder sowas geworden wäre. Ja, so mancher sah das tatsächlich so! Das hatte ich schon oft genug in anderen Unternehmen gesehen und gehört. Burn-out war dort Synonym für die Lizenz zum Kaffeekochen und Tassenpolieren. Oder eben gleich der Fahrschein in die Arbeitslosigkeit über diesen Umweg. Vor diesem Stigma hatte ich Angst. Ich wollte nicht nur noch zum Tassenpolieren eingesetzt werden, weil man mir höhere Belastungen nicht mehr zutraute. Ich war doch noch immer ich. Jahre-lange Erfahrung. So ein Mist!

Aber spätestens nach meinem Totalausfall an jenem Tag war wohl die sprichwörtliche Katze aus dem Sack. Es gab nun harte Fakten, die nicht mehr aus der Welt zu schaffen waren. Die Firma, mein Hausarzt und meine Frau Nadja wussten bescheid. Es gab kein Zurück mehr, der Stein war ins Rollen gekommen. Die Welt um mich herum verselbstständigte sich und man empfahl mir, Kontakt zu einer Klinik aufzunehmen. Eine der besten Adressen in Deutschland, so hieß es. Sechzig Patienten, etwa dreißig Therapeuten, individuelle Therapie, Ernährung in Restaurant-Atmosphäre, Sauna und Sport.

Trotzdem ...

Ich? In eine Klinik? Ein Psycho? Niemals!

Warnsignale und Selbstbetrug

Ich würde lügen, wenn ich behauptete, dass mir mein Körper keine Warnzeichen gesendet hätte. In den letzten Jahren habe ich mich immer wieder mit kleineren ›Wehwehchen‹ herumgeschlagen: Akutes Schwitzen im Bett, so stark, dass mir Schweißtropfen an den Beinen herunterliefen und ich die komplette Bettwäsche mitten in der Nacht wechseln musste. Unruhezustände, sporadischer hoher Blutdruck und dadurch verursachtes Nasenbluten, ohne erkennbare körperliche Ursachen. Hautausschläge, extreme Verdauungsstörungen ohne erkennbare Ursache oder auch akute Schmerzen in den Armen, ausgelöst durch Verklebungen und Muskelverhärtungen im Rücken- und Schulterbereich. Darüber hinaus war es mir nicht möglich abzunehmen, so viel Sport ich auch trieb und so sehr ich auch auf meine Ernährung achtete. Im Gegenteil! Die letzten fünf Jahre hatten mir zusätzliche zehn Kilo beschert.

Natürlich war ich daran nicht ganz unschuldig, lebte schließlich nicht immer gesund. Fakt war jedoch, dass sich dieser Prozess nicht umkehren ließ, selbst wenn ich auf gesunde Ernährung und ausreichend Sport achtete. Am schlimmsten war jedoch dieser ständige, nicht lokalisierbare Druck, diese Spannung, die ich in meiner Brust zu spüren glaubte, über die ich jedoch mit niemandem sprach. Schließlich gab es auch hierfür keinerlei medizinisch

nachweisbaren Anhaltspunkt und mir war klar, dass mir jeder nur halbwegs normaldenkende Mensch dazu raten würde, mir einfach nur Ruhe zu gönnen.

Immer, wenn ein solches ›Wehwehchen‹ auftrat, hatte ich ein Rezept, um etwas für mich selbst zu tun: Ich ging in die Sauna, um mir Ruhe zu gönnen, besuchte einen QiGong-Kurs, zur Entspannung. Ich kaufte Dinge, die mir Freude machen sollten, oder machte ein Wochenende lang einfach mal gar nichts. Und all diese Dinge hatten wiederum eines gemeinsam: Ich betrog mich selbst!

Nichtstun konnte ich nämlich gar nicht. Hatte ich Freizeit und wollte einfach mal nichts tun, nahm ich mir dennoch etwas vor und wenn es nur eine Reparatur am Haus war. Spielte ich mit meinen Kindern, überlegte ich, was ich danach und in den folgenden Wochen noch auf meiner To-do-Liste haben würde. Saß ich in der Sauna, dachte ich daran, was ich anderswo noch zu tun hatte. Gab es anderswo nichts zu tun, entwickelte ich neue Projekte und Ziele, sei es im privaten oder im beruflichen Umfeld. Ich war mit meinen Plänen immer der Gegenwart voraus. Stillstand gab es nie! Drohte Stillstand, war ich unzufrieden und nervös, zog ein Gesicht wie sieben Tage Regenwetter und wusste nicht einmal aus welchem Grund. Unzufrieden und nervös war ich allerdings auch dann, wenn ich besonders viel zu tun hatte. Da war diese Angst, dass all diese Bälle, die ich beim Jonglieren mit Aufgaben im beruflichen

und privaten Umfeld in der Luft halten musste, irgendwann unkontrolliert zu Boden fallen würden, was den finanziellen Ruin bedeutet hätte. So zumindest dachte ich.

So plakativ diese Beschreibungen sind, wo ich sie nun niederschreibe, für mich waren sie ganz normaler Alltag und nicht weiter bedenklich. Nur noch dieses eine Vorhaben! Danach wäre die Existenz gesichert und ich könnte abschalten. Dass ich dieses Abschalten längst verlernt hatte und die Angst bereits zum Selbstläufer mutiert war, wurde mir nicht bewusst.

Stattdessen wuchsen nach und nach Groll und Missmut. Ich war mit mir selbst unzufrieden. Hatte ich den richtigen Beruf gewählt? War es klug gewesen damals keine Musikkarriere zu verfolgen und stattdessen ein Haus zu bauen und eine Familie zu gründen? Und das nur um nun im eigenen Lebensstandard gefangen zu sein und eben nicht mehr die Wahlmöglichkeit zu haben, alles hinzuschmeißen, ohne damit eine Familie in den Ruin zu treiben? Schlips statt Gitarrenzug? Ich liebte meine Frau und Kinder mehr als alles andere. Infrage stellte ich mein Lebensmodell dennoch. Alles aus dem Gefühl heraus, doch endlich keine Verantwortung mehr tragen, nicht ständig diese lange Aufgabenliste haben zu müssen.

»In welchen Fällen zahlt eigentlich diese Lebensversicherung da im Ordner?« Dies war die logische Frage, die aus diesem Gedankenspiel resultierte. Ich hatte niemals die Absicht, mir das Leben zu nehmen, oder meine Familie zu verlassen. Aber ich wollte alle Wege betrachten, die mir dieses ständige Gefühl von Druck und zu viel Verantwortung hätten nehmen können. Einen Schalter zu finden, der alles einmal ausschalten würde. Dass hierin die Logik fehlte, das war mir durchaus klar, denn schließlich wäre es mit dem wieder anschalten schwierig, wenn man erst einmal nicht mehr da war. Aber Logik war an dieser Stelle einfach nicht wichtig, denn mein Bauch zwang mich in eine völlig andere Richtung. Und was tat ich nun, um diesem unlogischen Gefühl zu entgehen? Richtig: Ich setzte mir neue Ziele, suchte weitere Aufgaben und der Prozess begann von vorn.

Zu meinen ›Wehwehchen‹ mischten sich nun auch diverse Stimmungstiefs. Es gab zunächst einzelne Tage, zumeist am Wochenende, an denen ich mich leer und antriebslos fühlte. Zwar ging ich den Pflichten des Alltags nach, hatte aber ein versteinertes Gesicht, starrte bei den Familienmahlzeiten ins Leere. Natürlich bemerkte ich das selbst. Natürlich bemerkte das auch Nadja. Selbstverständlich redeten wir darüber. Ich erklärte es jedoch mit Müdigkeit und schlechter Laune. Um eben diese zu besiegen, trieb ich Sport, oder kaufte mir etwas Schönes, gönnte mir einen Tag in der Sauna.

Fällt jemandem etwas auf? Ja, der Prozesskreisel drehte sich weiter. Ich wusste es einfach nicht besser, war nicht in der Lage diesen Zusammenhang zu sehen. Die Stimmungstiefs nahmen allmählich zu, wurden länger. Ich wurde vergesslicher, konnte mir Namen oder Zahlen zunehmend schwerer merken. Die Priorisierung von Aufgaben, das Erfassen komplexer Sachverhalte, ganz wesentliche Teile meines Berufsalltags, wurden schwieriger und immer anstrengender. Ich verlor zusehends meine Souveränität und Frische, die purer Verbissenheit gewichen waren.

Selbst der Weihnachtsurlaub reichte nun nicht mehr aus, um nachhaltig bessere Laune zu bekommen. Nadja begann sich ernstere Sorgen zu machen. Ich trieb Sport, kaufte mir etwas Schönes, gönnte mir einen Tag in der Sauna. Ich ging nach dem Urlaub zurück zur Arbeit. Erstmals bemerkte ich an mir, dass ich im Büro weniger humorvoll, dafür aber umso ungeduldiger und bissiger wurde. Kollegen, wie auch Freunde sprachen mich zu den unterschiedlichsten Gelegenheiten unabhängig voneinander an:

»Mette, Du siehst schlecht aus. Was ist mir Dir?«

Diese Ansprache von verschiedenen Seiten machte mir durchaus Sorgen. Das konnte man aus ganz nüchterner, analytischer Sicht nicht ignorieren. Etwas musste ja dran sein, wenn so viele Menschen

die gleichen Feststellungen machten. Aber ein Rezept zur Abhilfe hatte ich längst nicht mehr. Ich trieb also Sport, kaufte mir etwas Schönes, gönnte mir einen Tag in der Sauna, ging wieder arbeiten. Bis zu jenem Tag des Totalausfalls im Büro.

Die peinliche Erleichterung des Krankseins

Fortan war ich also krank. So weit, so gut. Gut? Jawohl! Gut! Denn in Folge dieses Tages der ›Offenlegung‹ meines Leidens erfuhr ich neben des Schreckens auch unglaubliche Erleichterung. Es gab nun etwas Greifbares, denn ich war offiziell krank. In welcher Form auch immer. Es gab etwas, womit man sich befassen konnte, so wenig greifbar es auch war, denn ich hatte ja schließlich kein gebrochenes Bein oder eine Infektion. Es war, als hätte man mir eine Last von den Schultern genommen. Eigentlich wusste ich ja längst, dass etwas nicht stimmte, aber genau dieses Etwas hatte nun einen Namen. Natürlich hatte ich darüber auch schon mit Freunden gesprochen, mich aber immer wieder im Kreis gedreht, wie blind und nicht in der Lage Ursache und Wirkung zu begreifen. Ich ging in die Sauna, trieb Sport, kaufte mir etwas Schönes.

Entschuldigen musste ich mich zudem bei Nadja: In der Absicht sie nicht mit Existenzängsten belasten zu wollen, hatte ich hier bis zum Tag der Krankschreibung keinen Klartext geredet. Meine eigene Angst nicht durchzuhalten, musste von meiner Familie ferngehalten werden, wie ich dachte. Das war ganz allein mein Problem, für das ich selbst eine Lösung finden musste. Ich redete also mit Vertrau-