



*Auszug aus dem Buch „Nach burn kommt out. Lieber umdenken als umfallen. Sieben Strategien für ein besseres Leben.“ (Autor: Holger Schlageter / Verlag: adeo).*

Spannend wird es aber, wenn ich nicht mehr kann. Wie schwer es ist, sich das Erreichen und Übertreten der eigenen Grenzen einzugestehen, und wie heilsam es sein kann, es dennoch zu tun, berichtete mir Marco Hartmann, Manager in der Finanzabteilung eines internationalen Chemieunternehmens. Er gab mir die Erlaubnis zur Veröffentlichung seiner Geschichte, damit andere von seinen schmerzhaften Erfahrungen profitieren können: „Vielleicht hilft es, dass der eine oder andere den Ausgang früher findet als ich.“ Für ihn war es ein langer Weg, bis er erkannte, was wirklich wichtig ist:

Die Diagnose lautete schwerer Hörsturz. Die Frage des HNO-Arztes ob ich in letzter Zeit Stress gehabt hätte, verneinte ich. Im Krankenhaus ließ ich die letzten zwei Jahre Revue passieren. Arbeitswochen mit weniger als 70 Stunden waren eine Seltenheit. Mein Auto musste ich auf dem großen Betriebsparkplatz nie suchen, denn es war meist das letzte das abends noch dort stand. Damals war ich stolz darauf. Was könnte man nicht alles erreichen, wenn alle Kollegen so „ranklotzen“ würden wie ich? Die letzten beiden Tage vor dem Hörsturz endeten mal wieder nach Mitternacht. Die Genesung des Ohres dauerte länger als erwartet. Ich schwor mir, dieser Hörsturz sollte der erste und letzte sein. Leider blieb er es nicht. Nur für kurze Zeit schaltete ich einen Gang zurück und danach hatte ich rasch mein altes Pensum wieder erreicht. Manchmal kam es mir beinahe so vor, als hätte ich ein hyperaktives Äffchen in meinem Inneren, das ständig nach hundert Dingen gleichzeitig griff. Aber warum auch nicht: Mir ging es ja schließlich wieder gut. Zwei Jahre später ließ sich meine Frau nach fünf Ehejahren von mir scheiden. Unsere Ehe existierte ja nur noch auf dem Papier. Wie konnte mir so etwas nur passieren? Erst jetzt realisierte ich, dass sich meine Gedanken fast ausschließlich um Job und Karriere drehten. Ich war schockiert. Es war Zeit für einen Neustart, einen klaren Schnitt, ein neues Leben. Demonstrativ ließ ich mir die Haare kurz schneiden, zog in eine neue Wohnung, meldete mich in einem angesagten Fitnessclub an und begann mit dem Marathontraining. Ich arbeitete mir einen Trainingsplan aus. Das Ziel war der Frankfurt Marathon und eine Laufzeit unter 3 Stunden und 15 Minuten. Halbe Sachen waren nie mein Ding. Entweder richtig oder gar nicht. Vier Monate blieben mir noch. Von Woche zu Woche steigerte ich mein Pensum. Nach der Arbeit standen Intervalltraining, Halbmarathons und Krafttraining auf dem Programm. Oft kam ich erst nach Mitternacht vom Laufen nach Hause. Am Wochenende standen dann die langen Laufeinheiten zwischen 2 und 3 Stunden auf dem Programm. Erholung gönnte ich mir einmal in der Woche – sonntags in der Sauna. Meine Laufleistung verbesserte sich kontinuierlich, mein Körpergewicht purzelte. Im Job ging es nach einer kurzen „Schwächeperiode“, die mit der Scheidung einherging, wieder aufwärts. Drei Wochen vor dem Frankfurt-Marathon stand Bahntraining auf dem Programm. Doch beim Auslaufen verkrampften sich plötzlich meine Beine. Es fühlte sich an, als hätte man mir Zement in die Beine gegossen. Litt ich unter Mineralienmangel? Der Marathon wurde schließlich zur Tortur. Eigentlich hätte ich nicht laufen dürfen, aber wofür hatte ich mich denn all die Wochen geschunden? Knapp unter vier Stunden brauchte ich, bis ich ins Ziel kam. Auf der Strecke musste ich aufgrund von Krämpfen mehrmals anhalten. Auf der Rückfahrt von Frankfurt wusste ich nicht, wie ich mich hinsetzen sollte, so stark waren die Schmerzen. Die Mediziner und Physiotherapeuten, die ich daraufhin konsultierte, waren ratlos, denn eigentlich war ich ja gesund. Also versuchte ich es mit der Alternativmedizin. Aber alle Therapien waren erfolglos: Darmsanierung, Entgiftungen, Akupunktur und Osteopathie führten zeitweise zwar zu Linderungen, dennoch: Ausdauerläufe blieben eine Qual. Ein Jahr war vergangen. Der Lendenwirbelbereich war mittlerweile auch verkrampft.



Mehr und mehr bekam ich bislang nie da gewesen Rückenprobleme. Im Beruf entwickelte ich mich hingegen weiter. Ich wurde befördert und bekam eine satte Gehaltserhöhung. Die neuen Aufgaben waren spannend und herausfordernd. Innerhalb von zwei Jahren betreute ich zwei internationale Großprojekte. Wieder arbeitete ich wie ein Besessener. Die langen Nächte häuften sich. Monatelang kam ich nicht vor Mitternacht nach Hause. Die Wochenenden waren meist auch beruflich verplant. Es fiel mir mittlerweile immer schwerer, mich von der Arbeit zu erholen. Viel stärker als in den Vorjahren sehnte ich mich nach dem nächsten Urlaub. Leider schaffte ich es dort immer seltener, mich ausreichend zu erholen. Während ich in den früheren Jahren immer Aktivurlaub machte, war ich mittlerweile durch meine muskulären Probleme eingeschränkt. Immer öfter lebte ich in Gedanken in der Zukunft oder in der Vergangenheit. In der Zukunft sah ich mich als gesunden, aktiven Menschen mit mehr Zeit für mich, meine Partnerin, meine Familie und Freunde. Alles würde besser! In der Vergangenheit sah ich mich ohne große Verantwortung und Verpflichtungen mit unendlichen Freiheiten. Früher war ich ein Meister des Nichtstuns gewesen. Meine Eltern hatten das damals gehasst. Mittlerweile wünschten sie sich, dass ich mal wieder „herumlümmeln“ würde. Ich hatte es verlernt. Meine beiden beruflichen Projekte beendete ich währenddessen mit großem Erfolg und erhielt von allen Seiten Anerkennung. Anerkennung war für mich sehr wichtig und der Antrieb meines Engagements. Privat hatte ich mich mehr und mehr abgekapselt. Meine Familie und Freunde sahen mich immer seltener. Meine wenige Freizeit verbrachte ich mit meiner Freundin und heutiger Ehefrau. Mehr und mehr machte sich auch eine geistige Müdigkeit bemerkbar. In Gesprächen stand ich immer häufiger vor dem Problem, die richtigen Worte zu finden. Dann folgten Satzstellungsfehler, die mir selbst nicht bewusst waren, sondern Kollegen auffielen. Immer häufiger bekam ich Gedächtnisprobleme. Das Geldholen am Bankautomaten wurde zur Herausforderung. Anfänglich war es „nur“ die Geheimzahl meiner EC-Karte, die mir nicht einfiel. Später vergaß ich, das Geld aus dem Automaten zu nehmen. An der Tankstelle wollte ich bezahlen, hatte aber noch nicht getankt, oder ich tankte und fuhr weg, ohne bezahlt zu haben. Es fiel mir erst auf, als mir das Foto der Videokamera von der Tankstelle zugesandt wurde. Selbst das bis dato intuitive Krawattenbinden wurde zum Hindernis. Von heute auf morgen hatte ich einfach vergessen, wie man den Knoten band, und benötigte Anleitung. Im Büro wurde ich immer ineffizienter und benötigte immer länger, selbst für einfache Aufgaben. Die Arbeitstage blieben daher lang. Mein Schlaf verschlechterte sich zusehends. Nachts wachte ich in regelmäßigen Abständen auf. Die Wachphasen nutzte ich oft dafür, dass ich mir Notizen für den nächsten Tag machte. An den seltenen Tagen, an denen ich früher nach Hause fuhr, erwischte ich mich dabei, wie ich im Stau stand und auf andere Autofahrer wütend war: „Was macht ihr denn zu dieser Uhrzeit schon auf der Autobahn? Habt ihr denn keinen vernünftigen Job?“ Meine körperliche und geistige Müdigkeit nahm zu. Ein weiterer Hörsturz folgte. Der HNO-Arzt, der mich bereits beim ersten Hörsturz behandelt hatte, verabschiedete mich nach der Genesung mit den Worten: „Ändern Sie ihr Leben. Ich will sie hier nicht noch einmal sehen!“. Doch bald waren seine Worte wieder vergessen. Meine Familie und meine Freundin machten sich immer größere Sorgen um mich und flehten mich förmlich an, endlich auf meinen Körper zu hören. Früher war ich höchst sensibel gewesen und hatte sehr auf meine Gesundheit geachtet. Wo waren diese Sensibilität und Achtsamkeit geblieben? Doch erneut kehrte mein beruflicher Elan schnell wieder zurück. Mein nächster Karriereschritt sollte ein mehrjähriger Auslandsaufenthalt werden. So hatte ich es mir vorgenommen, so kam es dann auch. Mit Frau und Kind ging es nach Paris. Da ich Frankreich liebte, erfüllte sich für mich ein Traum. Hier sollte sich alles zum Guten wenden. Ich wollte weniger arbeiten, meine Muskelprobleme sollten verschwinden, ich wollte wieder glücklich sein. Doch es kam anders. Meine geistige Aufnahmefähigkeit sank kontinuierlich.



Ich verstand die einfachsten Schachverhalte nicht mehr. Das soeben Gelernte hatte ich am nächsten Morgen wieder vergessen. Ich musste immer häufiger nachfragen. Notizen machte ich mir immer seltener. Ich war nicht mehr in der Lage, die einfachsten Aufgaben zu bewältigen. Hinzu kam, dass ich meinen Tagesablauf nicht mehr in den Griff bekam. Ich kam häufig verspätet zu Besprechungen oder wartete ratlos in leeren Besprechungsräumen, nur um am Ende festzustellen, dass die Besprechung bereits am Vortag stattgefunden hatte. Ich fühlte mich zunehmend hilflos. Auch zu Hause war ich nicht mehr in der Lage, den Alltag zu bewältigen. Auf dem Weg von der Wohnung in den Keller vergaß ich, was ich dort erledigen sollte. Ich konnte mittlerweile kaum noch schlafen und wurde immer anfälliger für Krankheiten. In Gesprächen war ich geistig meist abwesend oder sehr schnell gereizt. Für mein Umfeld wurde ich zur Last. Wenn ich nachts nach Hause kam, fand ich vor dem Fernseher bei einer Flasche Wein meine letzte mir gebliebene Insel der Entspannung. Innerhalb weniger Wochen erlitt ich dann mehrere Hörstürze. Die Therapien schlugen nicht an. Meine Blutwerte verschlechterten sich und mein Blutdruck stieg. Erstmals in meinem Leben hatte ich Angst, Angst um mein eigenes Leben. Früher war ich jahrelang nicht ein einziges Mal krank gewesen. Was war nur aus mir geworden? Am liebsten wäre ich vor allem davongelaufen. Ich wollte einfach nur noch meine Ruhe haben. Als ich die Frage, ob das Leben noch lebenswert sei, für mich mit einem Nein beantwortete, musste etwas geschehen. Gemeinsam mit meiner Frau beschloss ich, mein Leben grundlegend zu ändern. Das Unternehmen unterstützte mich dabei. Man versetzte mich nach Deutschland zurück und gab mir ausreichend Zeit für meine Therapien. Ich erinnere mich noch genau daran, wie ich mein Büro zum letzten Mal verließ. Soeben hatte man mich von allen beruflichen Verpflichtungen befreit. Ich spürte eine riesige Erleichterung. In dieser Nacht schlief ich zum ersten Mal seit Jahren wieder einigermaßen normal. In den folgenden sieben Monaten begab ich mich in verschiedene Therapien. Zuerst musste der Körper wieder genesen, dann sollte der Geist folgen. Anfänglich rebellierte mein Körper. Ein Kreislaufkollaps, wochenlange Infekte sowie ein erneuter Hörsturz legten mich lahm. Wochenlang war mir schlecht und schwindelig. Doch von Woche zu Woche ging es mir allmählich besser, meine Zuversicht stieg. Die Therapien und die für mich ungewohnte Ruhe zeigten mehr und mehr ihre positive Wirkung. Meine Liste körperlicher Beschwerden wurde stetig kürzer. Ich absolvierte ein Achtsamkeitstraining bei einer Buddhistin und lernte, mich wieder auf das Hier und Jetzt einzulassen. Ich begann mein Leben wieder selbst zu gestalten. Das Bewusstseinstaining fiel mir anfänglich sehr schwer. Bewusst zu atmen, zu essen, zu gehen hatte ich verlernt. Welch schönes Gefühl war es, wieder bewusst durch den Wald zu laufen, den Geruch des Waldes in sich aufzunehmen oder die Wurzeln unter den Füßen zu spüren. In den vergangenen Jahren war ich immer gelaufen, um ein Ziel zu erreichen. Jetzt war das Laufen selbst das Ziel. Eines Morgens kam ich nach einem einstündigen Lauf nach Hause und stellte fest, dass meine Muskulatur locker blieb. Zwei Tage später lief ich erneut. Es sollte mein Lauf der Befreiung werden. Sieben Jahre lang hatte ich darauf gewartet. Langsam wurde der Alltag wieder zum Genuss. Ich konnte Stunden lang im Café sitzen und lesen, ohne an gestern und morgen zu denken. Das hyperaktive innere Äffchen, das ständig nach Hunderten Dingen gleichzeitig griff, war verschwunden. Ich war wieder glücklich. Das Leben hatte mich zurück.