

«Bei der Arbeit verhalte ich mich, als wäre jeder Tag ein Marathonlauf»

Vor eineinhalb Jahren kam er, «der Tag, als es einfach nicht mehr ging». Diagnose: Burnout. Damit begann für Emily ein Weg, der sie über Entspannungsübungen, einen Klinikaufenthalt und viele Stunden bei verschiedenen Ärzten in einen Pferdestall führte – und zu manchen, für sie überraschenden Einsichten und Erkenntnissen.

Klein und schlank ist sie. Als sie näher tritt, fallen sofort diese unglaublich schönen Augen auf. Dunkelbraun und ausdrucksstark: Sie funkeln und verraten den starken Willen im Körper dieser zarten, mädchenhaft erscheinenden 47-jährigen Frau. Noch aber wirkt sie zurückhaltend, leicht misstrauisch. Was die Journalistin wohl fragen mag, scheint ihr Blick, der sich immer mal wieder kurz abwendet, zu sagen. Und dann blitzt es wieder auf, dieses kraftvolle, schon fast eigensinnige Leuchten in ihren Augen, den Blick nun fest auf mich gerichtet. Die Fäden, die behält diese Frau in der Hand. So entscheidet sie sich dann auch definitiv dafür, anonym bleiben zu wollen. Ich gebe ihr den Namen Emily.

Radiergummi und Mistgabel – der Weg vom Büro in den Pferdestall

Emily leidet an einem Burnout. «Ein atypisches», wie sie mehrmals betont. So hätte sie beispielsweise bis zwei Tage vor ihrem Zusammenbruch im Sommer 2008 bestens geschlafen. Und an ihrem ersten Morgen in der Klinik «bin ich um sechs Uhr aufgestanden, um zu laufen». Weil sie Angst gehabt hätte, im mit Therapiestunden dicht gepackten Klinikalltag keine Zeit mehr für ihr Lauftraining zu finden. Denn Emily läuft seit zehn Jahren an Marathons mit. «Also machte ich es vor dem Frühstück. Und bin danach frisch und wach

zum Morgenessen erschienen, während meine Mitpatienten sich vom chemischen Schlaf müde und kraftlos in den Frühstücksraum geschleppt haben.» Burnout sei medizinisch gesehen keine Diagnose. «Auf den Berichten der Ärzte steht Depression», sagt sie. Aber so fühle sie sich nicht.

Und doch, gesund ist Emily nicht. Nach dem Tag, «als es einfach nicht mehr ging», arbeitete sie acht Monate nicht mehr als Bibliothekarin. Und danach statt achtzig Prozent nur noch dreissig. Seit einigen Wochen ist sie

«Ich hatte gehofft, dass es da anders ist. Aber ich merke jetzt, dass ich etwas mitbringe. Egal wo ich arbeite.»

nun in einem Time-out-Programm der IV und arbeitet auf der QueensRanchAcademy, einem Ausbildungsbetrieb für Persönlichkeitsentwicklung, Kaderausbildung und Firmenseminare. Zu Beginn zwei Stunden täglich, seit kurzem drei. «Zuerst dachte ich, das ist ja viel zu wenig. Aber dann war ich froh, waren es nur zwei Stunden», erzählt sie lachend. Seit zwanzig Jahren arbeitet sie im Büro. «Und dann stehst du plötzlich in einem

Pferdestall, mistest Boxen aus, putzt die Tiere und hievst Schubkarren voller Mist herum. Das ist hart.» Aber als ihre Ansprechperson bei der IV beim Aufzählen der möglichen Einsatzprogramme die Ranch erwähnte, war ihr sofort klar, dass sie dorthin gehen wollte. Bis zu diesem Tag lagen hinter Emily bereits rund eineinhalb Jahre Krankheitsgeschichte.

Ein Burnout kommt auf leisen Sohlen: «Ich habe mich falsch eingeschätzt»

«Es begann schleichend, während mehr als eines Jahres hat sich die Krankheit aufgebaut.» Lange spürte sie nicht, was da vor sich ging. «Ich habe mich völlig falsch eingeschätzt.» Emily leidet unter einer Überempfindlichkeit ihres Gehörs, genannt Hyperakusis. «Es ist kein Tinnitus, wie das viele fälschlicherweise annehmen. Verkehrslärm, Kindergeschrei oder knarrende Türen sind für mich unerträglich. Ich höre alles und kann nicht abschalten.» Während der Arbeit in der Bibliothek störte sie das weniger. «Der Büroalltag ist ja nicht besonders laut.»

Aber der Weg zur Arbeit und ihre Freizeit wurden zur Hölle. Sie begann, Baustellen auszuweichen, ertrug einfahrende Züge kaum mehr und wich jenen Rolltreppen aus, von denen sie wusste, dass sie quietschten. Ohne Kopfhörer auf den Ohren ist sie nicht mehr unterwegs. «Ich höre Musik. Möglichst laute.



Fotomontage: Ulrike Kobelius

Damit die Geräusche übertönt werden.» Es sei nicht so, dass diese im Ohr schmerzten, «es ist einfach ein extremer Stress, eine grosse Belastung». Emily wurde immer dünnhäutiger, weinte viel, zog sich zurück, war unzufrieden und schnell irritiert. In der Bibliothek hatte sie das Gefühl, dass sie immer mehr Zeit für ihre Arbeit brauchte. «Aber wenn ich den Stapel abgearbeiteter Bücher anschaute, war er nicht grösser. Ich brauchte also immer mehr Energie für die gleiche Menge Arbeit.» Eines Tages konnte sie dann einfach nicht mehr. Sie

meldete sich krank und ging zu ihrer Hausärztin. Diese schrieb Emily eine Woche krank und schickte sie zum Gehörspezialisten. Er fand nichts und sie erhielt für eine weitere Woche ein Arztzeugnis. Sie musste zu einem Psychiater, das Wort Burnout fiel zum ersten Mal. Was sie dabei empfunden hatte, weiss Emily nicht mehr, auf Fragen nach ihren Gefühlen und Empfindungen schweigt sie jeweils lange. Der Psychiater schickte sie mit Entspannungsübungen nach Hause. «Die machte ich, aber genützt haben sie nichts.»

Ihre Hausärztin sah sie regelmässig, um das Arztzeugnis zu verlängern. Mit leiser, aber fester Stimme erzählt sie, wie aus den Wochen Monate wurden. «Und irgendwann meinte meine Ärztin, ich solle doch wieder arbeiten gehen. Aber das ging nicht, ich konnte nicht.» Ihre Empörung ist Emily deutlich anzumerken. Also suchte sie sich einen Burnout-Spezialisten. Dieser sagte ihr dann schnell, dass er ihr empfehle, in eine Klinik zu gehen. Für Emily war das ein Schock, eine Welt brach zusammen. «Ich hatte Vorurteile. Dachte, es sei schlimm: geschlossene Anstalten, Zwangsmedikation. Aber so war es nicht.»

Die Suche nach der Anerkennung oder das Finden der Berufung

Emily teilte mit neunzehn anderen Burnout-Patienten ein Haus auf dem Areal der Klinik Littenheid im Kanton Thurgau. Der Alltag dort war strukturiert, zu den Mahlzeiten musste man erscheinen. Daneben gab es verschiedene Therapieangebote: Musik-, Ergo-, Maltherapie, Yoga und Einzelsitzungen mit einem Psychiater. «Es ist ein bunter Alltag, wir haben viel miteinander gelacht.» Emily wirkt nun sichtlich entspannt beim Erzählen. Auf die Frage, was ihr am meisten geholfen habe, meint sie: «Der Austausch mit den anderen Patienten. Zu hören, was sie erlebt haben. Man sieht dann, ah ja, das habe ich auch, so habe ich ebenfalls reagiert.»

Es seien Menschen wie du und ich. Alle Altersgruppen, von Beruf Pfarrer, Krankenschwester, Sozialarbeiter, Bäcker-Konditor, Elektromonteur. «Es gab mir das Gefühl, normal zu sein. Weil ein Burnout jedem passieren kann. Das hat mir geholfen.» Aber sie fühlte sich auch darin bestätigt, dass sie kein typisches Burnout hatte. «Die meisten Burnout-Patienten sind physisch erschöpft. Sie können vielleicht kaum fünfhundert Meter gehen, ohne am Ende zu sein. Aber ich absolvierte mein Lauftraining, war fit. Und

ich weigerte mich, Medikamente zu nehmen.» Emily fühlte vielmehr eine emotionale Erschöpfung, der Funken war nicht mehr spürbar.

Nach dem Klinikaufenthalt fühlte sie sich besser. «Ausgeglichen. Und auch die Hyperakusis war viel weniger geworden.» Einige Wochen später, nachdem sie wieder als Bibliothekarin gearbeitet hatte, wurde es allerdings wieder schlimmer. Immer mal wieder musste sie einen Tag zu Hause bleiben. Als der Burnout-Spezialist ihr dann sagte, sie solle sich doch bei der IV anmelden, sie habe gute Chancen auf eine Rente, regte dies Emilys Kampfgeist wieder an. «Ich empfand dies gar nicht als Kompliment. Ich will keine Rente.» Immer wieder sagte sie sich, dass sie das hinkriege. Und so ging sie wieder zur Arbeit, blieb zu Hause, kehrte zurück. «Irgendwann musste ich einsehen, dass ich wohl doch nicht so schnell wieder gesund werde.»

Und die Zeit läuft. Bis Ende Juni ist ihr Lohn über den Arbeitgeber noch versichert. Also meldete sie sich im vergangenen Herbst bei der IV an. Und erlebte auch da eine positive Überraschung. «Erst dachte ich, dass ich wieder durch einen Abklärungs-marathon gehen müsse und dann in eine Rente abgeschoben werde. Stattdessen zeigte mir mein Betreuer auf, was es sonst noch für Möglichkeiten gibt.» Eine davon war die QueensRanchAcademy. Emily lebt auf, als sie davon erzählt. «Ich konnte mir sofort vorstel-

len, mit Tieren zu arbeiten. Und ich freute mich darauf, dass es etwas ganz anderes ist als das, was ich bisher gemacht habe.»

Und das war schon einiges. Denn was Emily sich am meisten wünscht, sind Freude und Leidenschaft für die Arbeit, so wie sie sie beim Lauftraining verspürt. Bis jetzt hat sie diese aber noch nie empfunden. «Es muss bling machen und dann weisst du, das ist es, das ist deine Berufung», sagt sie. «Bling» machte es allerdings weder beim Fotografie-

«Ich empfand dies gar nicht als Kompliment. Ich will keine Rente. Also sagte ich mir, dass ich das wieder hinkriege.»

Studium an der Kunsthochschule noch bei ihrer Arbeit im Verlagswesen oder in der Bibliothek. Emily absolvierte auf ihrer Suche auch schon diverse Weiterbildungskurse. «Unter anderem als Webpublisher. Aber das war gar nicht meins.» Vor ihrem Burnout begann sie eine berufsbegleitende Ausbildung zur Ernährungsberaterin. Ob sie diese zu Ende bringen wird, weiss sie noch nicht, eine gewisse Ratlosigkeit steht Emily ins Gesicht geschrieben. Zuerst allerdings wird sie noch das insge-

samt zwölf Wochen dauernde Time-out auf der Ranch beenden. Und da hatte sie kürzlich eine prägende Einsicht. Obwohl sie etwas ganz anderes macht als in der Bibliothek, kam dieser Stress wieder. «Ich hatte gehofft, dass es da anders ist. Aber ich merke jetzt, dass ich etwas mitbringe. Egal wo ich arbeite. Und das werde ich überall antreffen.» Im Gespräch mit der Leiterin der Ranch realisierte Emily, dass sie wieder, wie in der Bibliothek, mit vollem Einsatz alles gegeben hat. Zu viel, wie sie jetzt weiss. «Bei der Arbeit verhalte ich mich, wie wenn jeder Tag ein Marathonlauf wäre. Aber ich muss lernen, dass eben auch lockere Trainingseinheiten dazugehören. Ich muss meine Kräfte besser einteilen.» Der Motor dahinter, so meint sie, sei die Suche nach Anerkennung. Und zwar nicht jene über den Lohn. Denn auf der Ranch erhält sie keinen, die IV zahlt, damit sie dort sein kann.

«Ich habe realisiert, dass ich mich im Beruf immer selbst unter Druck setze. Ich glaube, viel mehr leisten zu müssen, damit ich Anerkennung verdiene.» Nur, die kam bisher nicht so, wie Emily sich das gewünscht hätte. Was sie mit dieser Erkenntnis nun machen wird, weiss sie noch nicht. «Es ist lustig, beim Laufen brauche ich diese Anerkennung nicht. Das mache ich, weil es mir Spass macht.» Sie weiss lediglich, dass sie den Spass und die Leidenschaft auch an der Arbeit finden will. Als Emily das sagt, blitzt das Funkeln in ihren Augen wieder auf.

Corina Hany