

Zürcher Oberländer erlebte psychischen Tiefpunkt, an dem er einfach nicht mehr weiter wusste und konnte

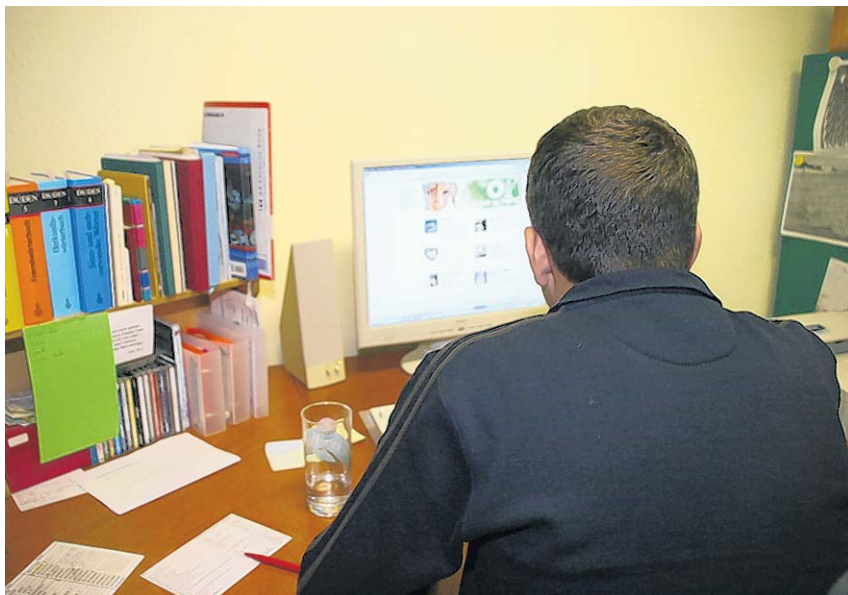
# Burnout mit 26: «Im Selbstmord sah ich den einzigen Lichtblick»

**Burnout – die komplette körperliche und geistige Erschöpfung des Berufes wegen. Sascha erlebte diesen Tiefpunkt bereits mit 26 Jahren. Offen erzählt der Zürcher Oberländer über die Gefühle und Gedanken, die ihn noch vor wenigen Monaten plagten, und wie er wieder zu einem glücklichen Leben fand.**

Das Burnout-Syndrom müssen Ärzte in der heutigen Stress-Gesellschaft immer häufiger diagnostizieren. Die Symptome dieses Ausgebranntseins: Nebst Depressionen können Beschwerden wie Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Magenkrämpfe oder körperliche Dysfunktion auftreten. Auch bei Sascha (richtiger Name der Redaktion bekannt) kam es so weit, dass er morgens mindestens eine Stunde brauchte, bis sein Körper dazu in der Lage war aufzustehen. «Ich fühlte mich wie in einem dunklen Loch, in dem Selbstmord der einzige Lichtblick war. Die Vorstellung, so weiterzuleben, war grauenhaft. Depressiv war mein Dauerzustand», beschreibt der Zürcher Oberländer.

## Ein Teenager ohne Umfeld

Weil jedoch jedes Burnout auf einer langen Vorgeschichte beruht, beginnt der 26-Jährige offen zu erzählen. Von jenen schwierigen Jahren in der Schule, als sich der Teenager schon nicht mehr mit dem Leben zurecht fand. «Ich war in einigen Fächern komplett überfordert.» Mit dem Ziel, den Schüler zu fördern, versetzte man ihn in der Oberstufe in eine Privatschule. Dort wurde er mit den krassen Unterschieden zwischen «superreich und normalsterblich» konfrontiert. «Ich verlor jegliches Verhältnis für die Realität», erinnert sich Sascha. Und er verlor sich selbst. Denn der Teenager hatte sich in all den Schuljahren kein Umfeld erschaffen können, indem er sich wohl und geborgen gefühlt hätte. «Überall verpasste ich irgendwie den Anschluss. Im Gesellschaftsleben in der Gemeinde wie auch in der Kirche, der meine Eltern angehörten.» Mit 16 begann Sascha weiter abzurutschen, schloss sich einer Clique an, die kiffte und krumme Sachen drehte. Er wollte cool



Die virtuelle Welt des Internets veränderte Sascha, Gefühle prallten an ihm ab, mit seinen Emotionen beschäftigte er sich nicht. Foto: Nicole Vandenbrouck

sein, Ansehen gewinnen, indem er «Seich» machte. «Rückblickend gelang mir dies aber überhaupt nicht.»

Es gelang ihm auch nicht, sich nach der Ausbildung in ausgewählten Beruf wohl zu fühlen. Zu seinen Eltern, den vier Geschwistern und der Kirche hatte er bereits jeglichen Bezug verloren. Der gelernte Automechaniker hielt sich mit Jobs auf dem Bau oder in einer Molkelei über Wasser. Bis zu jenem fatalen Jobangebot aus der IT-Branche im 2003, das sein Leben aus den Bahnen werfen sollte.

## 18-Stunden-Tage waren normal

Ein Computerfreak war Sascha schon seit der Mittelstufe, sein komplettes Wissen darüber hatte er sich selbst beigebracht. Als der dann mit 23 die Chance bekam, in einem IT-Geschäft als Abteilungsleiter etwas Neues aufzubauen, griff er zu. Er stürzte sich in diese neue Aufgabe, die Arbeitstage wurden auf 18 Stunden hochgeschraubt, das Privatleben inexistent. Sascha wollte Anerkennung. Und jene Skeptiker Lügen strafen, die ihm nichts zutrauten. «Der Erfolg entschädigte mich dann für alles. Ich glaubte, mich damit identifizieren zu müssen, der Erfolg machte mich überheblich. Mein Leben bestand nur noch aus Arbeit und kurzen Ess- und Schlafphasen. Ich fühlte mich in diesem Business zu Hause. Dass ich auf eine persönliche Krise zu-

steuerte, nahm ich trotz Warnungen nicht wahr», erzählt Sascha. Immer tiefer fiel er in die virtuelle Welt. Vor allem das Internet fesselte ihn nebst seiner Arbeit noch stundenlang an den Computer. «Diese virtuelle Welt veränderte mich. Ich funktionierte nur noch. Jegliche Gefühle prallten an mir ab, Emotionen waren ein Fremdwort für mich. Ich vermied es, mich mit mir auseinander zu setzen.» Zwei lange Jahre hielt Sascha diesen Rhythmus durch.

Bis alles aus ihm herausbrach. Das geschah in einem Camp von O2, einer Bewegung Junger und Junggebliebener der Rapperswiler Kirche im Prisma. «Plötzlich war ich umgeben von jungen, glücklichen und zufriedenen Menschen.» Er, der ständig auf der Suche nach etwas war, konnte damit überhaupt nicht umgehen und suchte das Gespräch mit einem der Pastoren, den er noch von früher kannte. «Da wurde ich von Weinkrämpfen geschüttelt. Aber als Mensch fühlte ich mich das erste Mal in meinem Leben willkommen.» O2 bot ihm zwar eine Seelsorge an, riet ihm aber, seine Persönlichkeitsprobleme fachspezifisch behandeln zu lassen. «In den folgenden Gesprächen mit dem Psychiater habe ich viel über mich gelernt.» Aber noch nicht so viel, dass er in seinem IT-Job kürzer trat. «Ich wollte keine Schwäche zeigen und arbeitete immer noch sieben Tage durch. Ich war ein Perfektionist.» Erst

die Warnung seines Arztes im Januar 2004 rüttelte Sascha wach. Doch nach der dreimonatigen Sprachschule-Auszeit in England hatte ihn seine Arbeit sofort wieder im Griff. Im zweiten O2-Camp im Herbst 2004 war er zwar etwas kontaktfreudiger. Doch da wurde ihm ganz krass bewusst, dass sein Leben nicht so weitergehen kann, und dass er die Kontrolle darüber verloren hatte. «Selbstmord war für mich die einzige Lösung, um von meinen Problemen wegzukommen. Ich wusste sogar schon, von welcher Brücke ich springen würde.»

## Angst trotz Suizidgedanken

Fortan plagte sich Sascha mit Suizidgedanken durch den Alltag. Den psychischen Tiefpunkt erreichte er an Weihnachten 2005. «An ein fröhliches Feiern war nicht zu denken.» Im Januar dieses Jahres dann stellten sich die ersten körperlichen Beschwerden ein. «Ich konnte morgens kaum mehr aufstehen, hatte Schwindelgefühle und stand vor der kompletten Erschöpfung. Und obwohl mich ständig Suizidgedanken begleiteten, hatte ich plötzlich Angst davor, dass mein Herz aufhört zu schlagen.» Sascha konnte nicht mehr.

Da die ärztliche Kontrolle aber nichts körperlich Abnormales ergab, war für seinen Hausarzt die Diagnose klar – Burnout! Endlich tat er, was schon lange fällig gewesen wäre: Er teilte seinem Chef mit, dass er kürzer treten würde, in einigen Wochen wird er gar die Arbeit wechseln. Damit begann für den Zürcher Oberländer der lange Prozess, wieder in ein glückliches Leben zu finden. «Anfangs schwankte ich manchmal noch zwischen Selbstmord und einem zufriedenen Leben.» Doch Sascha fand den Tritt immer besser, obwohl er die verordneten Medikamente verweigerte. Er fand Halt im Sport – und in Gott. «Gott gab mir Kraft, O2 die Unterstützung. Dort kann ich sein wie ich bin!» Heute hat Sascha wieder grosse Freude am Leben: «Ich empfinde wieder Liebe für Menschen, Gott und mich selbst.»

Nicole Vandenbrouck

O2-Talk zu Burnout und Depressionen, Sonntag, 17. Dezember, 19 Uhr, Saal der Kirche im Prisma in Rapperswil, www.o2-online.ch

## EDITORIAL BRAUCHEN ALLE ELTERN BALD EINE SUPERNANNY?

Von Toby Stüssi



*Für viele sind Kinder noch immer der grösste Wunsch. Doch zurzeit sind es genau diese Kinder, die für solch zünftigen Gesprächsstoff sorgen, wie es sich wohl Eltern nie erträumen lassen. Willkommen in der Zeit, in der die schlimmen Kids die Schlagzeilen bestimmen – nun auch im TV! Denn seit kurzem kann man im Schweizer Fernsehen beobachten, was in Nachbarn strubem Familienleben so alles abgeht. Schon in Deutschland war «Die Supernanny» ein Quotenrenner. Die Zuschauerzahlen vom Schweizer «Familientisch» sind ähnlich gut. Diese Entwicklung ist tragisch. Man fragt sich zu Recht: Wo führt das alles hin?*

Das Beispiel der siebenköpfigen Patchwork-Familie aus Buttikon (Seite 11) symbolisiert die Hilflosigkeit mancher Eltern. Den Jugendlichen fehlt oftmals die Fähigkeit, über Probleme, Ängste und Sorgen zu reflektieren. Die Folge sind Aggressionen, Gewalt oder Isolation und das Zerwürfnis in der Familie. Eine Ursache sind sicherlich die vielen äusseren Einflüsse. Heutzutage kommuniziert man nicht mehr am Familientisch, sondern virtuell im Internet oder per Handy. Die Situationen sind oftmals so zerfahren, dass nur noch eine externe Person helfen kann.

Das Beispiel der siebenköpfigen Patchwork-Familie aus Buttikon (Seite 11) symbolisiert die Hilflosigkeit mancher Eltern. Den Jugendlichen fehlt oftmals die Fähigkeit, über Probleme, Ängste und Sorgen zu reflektieren. Die Folge sind Aggressionen, Gewalt oder Isolation und das Zerwürfnis in der Familie. Eine Ursache sind sicherlich die vielen äusseren Einflüsse. Heutzutage kommuniziert man nicht mehr am Familientisch, sondern virtuell im Internet oder per Handy. Die Situationen sind oftmals so zerfahren, dass nur noch eine externe Person helfen kann.

Dass wie im Buttikner Beispiel die «Supernanny» der letzte Ausweg ist, stimmt nachdenklich. Früher nahm die Lehrerschaft unbewusst eine gewisse Erziehungsfunktion wahr, heute wird dies ausdrücklich verlangt. Doch dies darf nicht Aufgabe der Lehrer sein – das Weitergeben der Probleme ist absolut keine Lösung. Tendiert die Entwicklung weiterhin zum Modell «Abschieben», müssen wir uns nicht wundern, wenn in Zukunft nicht nur vermehrt externe Hilfe angefordert wird, sondern die Kinder von Anfang an «verfrachtet» werden – am liebsten gleich während ihres ganzen schlimmsten Jahrzehnts.

## SAMMLUNG DER WOCHE

### UGS gegen die 5. IV-Revision

Die UGS Linth unterstützt das Referendum gegen die 5. IV-Revision mit einer Unterschriftensammlung. Interessierte können am Samstag, 16. Dezember, beim Bahnhof Rapperswil unterschreiben. Die bürgerliche Mehrheit hat eine Revision durchgedrückt, nach dem Motto: Freiheit für die Arbeitgeber, Druck und Zwang für die Menschen mit Behinderungen. Im neuen Gesetzesentwurf sucht man vergeblich die Verpflichtung für den Bund und für private Arbeitgeber, Arbeitsplätze für Menschen mit Behinderungen zur Verfügung zu stellen. Es geht vielmehr um die Disziplinierung von Menschen, deren Ausgrenzung durch eine Wirtschaftspolitik verursacht wird, in der nur noch Wettbewerb, Leistung und Profit zählen.

## ARZT DER WOCHE

### Nati-Teamarzt neu im Spital Linth



Dr. Johannes Keel (38, Bild) ist als Leitender Facharzt für Orthopädische Chirurgie und Traumatologie des Bewegungsapparates sowie Sportmediziner SGSM ins Spital Linth zurückgekehrt. Bereits 1996 war er ein Jahr lang Assistenzarzt in Uznach. Ab 2000 wirkte er als Assistent an der Klinik für Orthopädie und Traumatologie am Kantonsspital St. Gallen, ab 2004 als Oberarzt dieses Fachbereichs im Spital Altstätten. Vor sechs Jahren übernahm Keel die Aufgabe des Teamarztes der Eishockey-U20, die gleiche Funktion hält er seit zwei Jahren auch bei der Schweizer Nationalmannschaft inne.

## URTEIL DER WOCHE

### Todesraser muss ins Gefängnis

Das Urteil gegen den A53-Todesraser, einen jungen Familienvater aus Reichenburg, wird rechtskräftig. Die Verteidigung will gegen das Urteil des Kantonsgerichts St. Gallen nicht rekurrieren. Ein Weiterzug ans Bundesgericht verspreche keinen Erfolg. Auch der Staatsanwalt verzichtet, er hatte stets sieben Jahre Zuchthaus gefordert. Das Kreisgericht Gaster-See hatte den damals 25-Jährigen nach einem schrecklichen Unfall mit drei Toten und drei Verletzten (5. Juni 2004) wegen Mittäterschaft zu mehrfacher eventualvorsätzlicher Tötung für schuldig befunden. Das Kantonsgericht hat das Urteil vollumfänglich bestätigt. Der Strassenrowdy, der bis anhin auf freiem Fuss war, muss nun definitiv für sechs Jahre ins Zuchthaus.

## LAUF DER WOCHE

### Chrigi Gmür hielt an der EM gut mit



Darauf lässt sich aufbauen: Das erst 18-jährige Lauf-talent Christopher Gmür (Bild) aus Jona hat an den Cross-Europameisterschaften in Italien den beachtlichen 61. Rang herausgelaufen. Damit ist er der zweitbeste Schweizer in der Junioren-Kategorie. Seinem Charakter entsprechend ging Chrigi verhalten ins Rennen, um am Schluss nochmals zünftig aufzudrehen. Die internationale Premiere des Schützlings von Trainerin Cornelia Bürki darf damit als geglückt bezeichnet werden. Zumal der Joner einer der Jüngsten war und nächstes Jahr nochmals in der gleichen Kategorie starten darf.

## SPIEL DER WOCHE

### Am Sonntag ist wieder Sternsingen

Es ist bestimmt einer der schönsten Bräuche in der Region: das Rapperswiler Sternsingen. Seit 48 Jahren findet es bereits beim Burgaufstieg statt. Der Zug der Sternsinger, angeführt von Engeln, Sterndeutern, Maria und Josef, Hirtenvolk und den Königen samt Tross wird pünktlich um 18 Uhr durch die Altstadt ziehen. Beim Burgaufstieg wird das Krippenspiel aufgeführt und mit «Stille Nacht, Heilige Nacht» samt Glockengeläute beendet. Besucher aus nah und fern werden dabei sein, wenn der Verkündengel spricht: «Oh Welt, du dunkle Brücke, mach Riegel auf und Tor! Mach auf dem Licht, dem Glücke, das deine Nacht verlor. Es naht, verborgen, klein. Welt, Welt, so viel du immer magst, mach auf und lasse es ein!»