

# Wenn die Batterie leer ist

Liebe Mitglieder,

Wir müssen mehr miteinander reden! Für viele von uns ist Journalistin und Journalist ein echter Traumberuf. Wir sind es gewohnt, uns durchzubeißen, hohem Arbeitspensum und Termindruck ausgesetzt zu sein. Gedankt wird uns nicht immer. Mitunter kommen dann noch persönliche Ansprüche an uns selbst hinzu, stets alles perfekt zu machen, immer erreichbar zu sein und in jeder Situation 150 Prozent zu geben. Die Kehrseite sind Dauerstress und hohe körperliche wie psychische Belastungen, im schlimmsten Fall drohen der „Burnout“ und andere psychische Leiden. Eine Depression ist eine ernst zu nehmende Krankheit und mehr als ein Erschöpftsein. Sie droht die Seele aufzufressen und alle Farbe aus dem Leben zu saugen. Plötzlich erscheint alles sinnlos und was vorher mit Leichtigkeit von der Hand ging, erfordert auf einmal Bärenkräfte. Es ist, als würde man sich durch Wackelpudding bewegen. „Reiß dich zusammen“ oder „Mach mal Urlaub“ sind dann ebenso sinnvolle Hinweise, als würde man einem

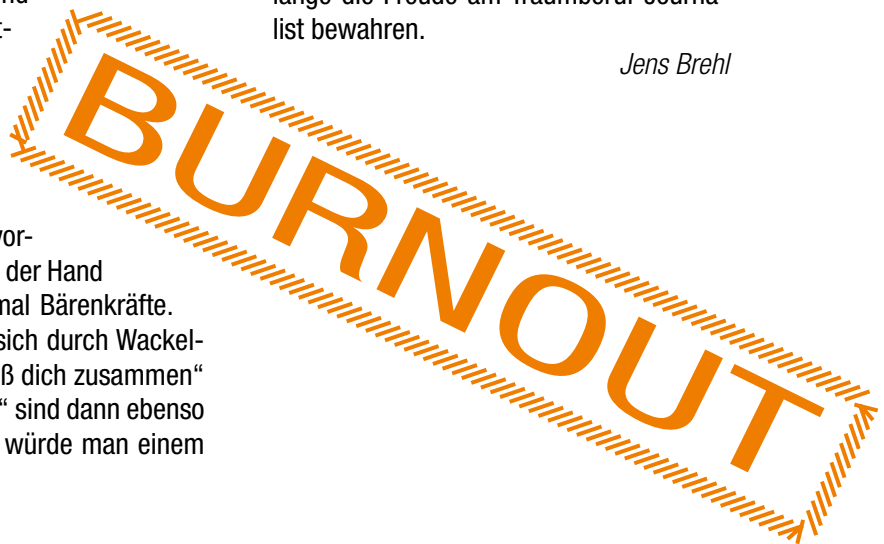
Querschnittsgelähmten sagen, er solle aus dem Rollstuhl steigen.

Die Themen Burnout und Depressionen erhalten immer wieder mediale Aufmerksamkeit. Das Tabu scheint gebrochen. Dennoch sprechen wir aus diversen Gründen Medienschaffende noch zu wenig offen darüber. Manchmal hat dies für den Einzelnen fatale Folgen.

Das vorliegende Dossier versteht sich als Hilfestellung, Grenzen und Ängste zu überwinden. Es zeigt auf, wie es sich anfühlt, in ein dunkles Loch zu fallen, wie man wieder herausfindet und wo es Ausstiegs-Hilfen gibt.

Die Ziele: Ehrliche Dialoge fördern und lange die Freude am Traumberuf Journalist bewahren.

*Jens Brehl*



## INHALT

- Burnout - Mühsamer Weg aus der Sackgasse ..... 2
- Krankenkassen - Begrenzte Hilfsangebote ..... 5
- Selbsthilfegruppen - Ein Erfahrungsbericht ..... 7
- Angststörungen - Schreiben als Therapie ..... 9
- Podcast - Gelassen mit Stress umgehen .....12

# „Von einer Sekunde zur anderen ging das Licht in meinem Kopf aus“

Wenn die Suche nach immer neuen Kicks im Abseits endet - Journalist Jens Brehl über seinen mühsamen Weg aus der Arbeitssucht und dem „depressiven Erschöpfungssyndrom“

Laut Studien leidet mittlerweile jeder fünfte Medienschaffende unter Burnout. Speziell hoch motivierte Journalisten brennen aus. Grund dafür ist die Kombination spezifischer Berufsfaktoren. Sie prädestinieren fast ein Drittel der Freien, aber auch Festangestellte für den Burnout. Auf der einen Seite sollen Journalisten parallel zu Informationsflut, Digitalisierung und Kommerzialisierung stetig steigende Anforderungen immer noch multimedialer, perfekter und schneller bewältigen, ohne Rücksicht auf ein Privatleben bei unregelmäßigen Arbeitszeiten jederzeit präsent oder erreichbar sein, pausenlos unter Zeit-, Konkurrenz- und Öffentlichkeitsdruck Themen suchen, kritisch berichten, aber bloß keine Werbekunden verprellen, oder für den Leser-, Hörer-, Zuschauer- und User-Gewinn mit ihrem Berufsethos unvereinbar „unterhalten“.

Auf der anderen Seite erhalten Journalisten in der Regel keinerlei adäquaten Ausgleich für die Mehrarbeit. Im Widerspruch zur Dauerüberlastung spiegelt sich die mangelnde Wertschätzung ohne Belohnung in allen Facetten: Gehälter und Honorare stagnieren oder sinken; der Arbeitsplatz oder Folgeauftrag wird immer unsicherer und der Spagat für viele Freie zwischen Überlast und Flaute größer. Zunehmend

unklar formulieren Aufgaben bzw. Aufträgen korrespondiert die fehlende Rückmeldung in Form von Lob oder konstruktiver Kritik. Parallel sinkt in der Öffentlichkeit das Ansehen der Medien.

Wer unter diesen geballten Stressoren-Bedingungen ohne intaktes privates Umfeld über lange Zeit und sogar bei Erkrankungen auf Auszeiten und Aufgabendelegation verzichtet, um keine Schwäche zu zeigen, sondern pflichtbewusst perfektionistisch Karriere zu machen, brennt aus. Symptome

sind, dass Journalisten ihre Motivation und Kreativität verlieren, den Kampf um den eigenen Qualitätsanspruch aufgeben, den idealisierten Traumjob plötzlich körperlich, geistig und emotional erschöpft als sinnentleertes Eimerlei im Hamsterrad empfinden, unter Schmerzen, Panikattacken, Schlaf-, Konzentrations- und Orientierungsproblemen leiden.

2008 erhielt der damals 28-jährige selbstständige Journalist Jens Brehl die Diagnose „depressives Erschöpfungssyndrom“. Heute lässt das DJV-Mitglied andere von seinen Erfahrungen profitieren.

*Jens, woran hast du gemerkt, dass du an einem Burnout leidest?*

Im Laufe des Jahres 2008 durchlief ich mehrere Krisen: Schlaflosigkeit, Magenschmerzen, Konzentrationsschwäche, Antriebslosigkeit. Morgens lag ich wie Blei im Bett und habe die Decke angestarrt. Wenn das Telefon klingelte, schlug mir das Herz vor Angst bis zum Hals.

In den ersten drei Krisen habe ich noch mehr gearbeitet, schließlich benötigte ich für die gleiche Leistung mehr Zeit. Im Dezember dann der Paukenschlag: Wie beim Betätigen eines Lichtschalters ging von einer Sekunde auf die andere das Licht in meinem Kopf aus. Nichts ging mehr. Zunächst dachte ich,



ich sei verrückt geworden. Erst eine Kollegin erklärte mir, dass ich einen Burnout hätte, was in unserer Branche völlig normal sei.

#### *Wie kam es dazu?*

Die Hauptauslöser waren rückblickend betrachtet die jahrelange unbemerkte Arbeitssucht und die PR-Arbeit für einen Konzern, für die ich moralisch nicht flexibel genug war. Meinen Selbstwert hatte ich allein daran gemessen, wie viel ich leisten kann. Als ich arbeitsunfähig wurde, fiel ich in eine schwere depressive Phase. In meinen Augen war ich nichts mehr wert und zudem konnte ich die Sucht nicht mehr befriedigen. Am Ende der Spirale nach unten folgten Suizidgedanken. Einmal legte ich es darauf an, tödlich zu verunglücken.

#### *Warum funktionierte dein privates Umfeld nicht als Korrektiv?*

Weil es keins mehr gab. Jahrelang hatte ich nicht die Zeit und Energie, Freundschaften zu pflegen, und auch die Kontakte zur Familie waren weitgehend eingeschlafen.

#### *Typisch für ausgebrannte Journalisten ist, dass sie vor der Erkrankung Arbeitsüberlastung bis zur Selbstausschöpfung als selbstverständlich in ihrem Traumberuf hinnehmen. Galt das für dich auch?*

Ehrlich gesagt habe ich es genossen, so viel zu arbeiten. Schließlich war ich dadurch in meinen Augen ein wertvoller Mensch. Unterbewusst habe ich Arbeitssituationen geschaffen, die einer allein kaum bewältigen kann, nur um bei Erfolg hinterher als „Held“ dazustehen. Das waren die „Kicks“ für meine Arbeitssucht. Allerdings haben die nur wenige Sekunden angehalten und so musste ich, ganz Junkie, die Dosis ständig erhöhen. Mir war nicht klar, dass es bis zum großen Knall nur eine Frage der Zeit war.

#### *Hattest du in den Monaten vor dem Burnout noch deine persönlichen Wünsche*

#### *und Ziele im Blick?*

Nein, ich war schon lange in meinem persönlichen Arbeitslager gefangen. Manche würden sagen, ich wäre naiv, aber ursprünglich bin ich in die Medienbranche gewechselt, um etwas zu bewegen, also die Welt ein kleines Stück besser zu machen. Die PR-Arbeit für den Konzern hat zwar anfangs Spaß gemacht und den finanziellen Druck rausgenommen, stand aber im krassen Widerspruch zu meinen persönlichen Werten.

#### *Wie lange dauerte es, bis du erkannt hast, dass du deinem beruflichen Selbstbild nicht mehr entsprachst?*

Im Verdrängen von Problemen war ich ein Meister. Erst der Paukenschlag im Dezember hat mir die Augen endgültig geöffnet, dass es so nicht mehr weiter geht und ich in meinem Leben einiges verändern muss. Nur was genau das sein sollte, war mir unklar. Mein ganzes Leben und Selbstbild lag in Scherben vor mir, ich war komplett orientierungslos.

#### *Entsprach wenigstens die monetäre und verbale Belohnung deinem Arbeitspensum?*

Finanziell hatte ich keine Sorgen. Lob nahm ich oft gar nicht an, da ich unterbewusst schon dabei war, für meine Arbeitssucht den nächsten „Kick“ in Angriff zu nehmen. Innehalten und reflektieren konnte ich damals nicht.

#### *Reichte der gute Verdienst, um dich während des Burnouts zu finanzieren?*

Mit dem guten Verdienst konnte ich meine damaligen Schulden abbezahlen, aber keinerlei Rücklagen bilden. So landete ich im Frühjahr 2009 bei Hartz IV und einige Monate später habe ich einmal pro Woche Lebensmittel bei der Tafel geholt.

#### *Warum hattest du dich nicht anderweitig abgesichert?*

Ich war jung, strotzte vor Kraft und Selbstvertrauen. Daher konnte mir

nicht vorstellen, ernsthaft und vor allem dauerhaft zu erkranken, und habe keinerlei Vorsorge getroffen.

#### *Wie bist du wieder gesund geworden?*

Der erste Schritt war der siebenwöchige Aufenthalt in einer psychosomatischen Klinik, denn dort erkannte ich erstmals meine Arbeitssucht. Zurück in Fulda hatte ich das Glück, schnell einen Platz in der Gesprächstherapie zu bekommen, die allerdings nach wenigen Monaten beendet war. Danach war ich nicht krank genug für weitere Therapien, aber noch lange nicht gesund genug, um meine Arbeit und meinen Alltag zu bewältigen. So musste ich mir selbst etwas überlegen.

Im Grunde habe ich mich ein wenig selbst überlistet: Als Journalist bin ich es gewohnt, in Projekten zu denken und so habe ich das Projekt „Wer ist Jens Brehl“ ins Leben gerufen. So fühlte sich auch eine Auszeit im Schlosspark nicht wie früher als Zeitverschwendung an, sondern war ein weiterer Schritt in Richtung Selbsterkenntnis und Genesung. Damals habe ich auch viel meditiert, um zur Ruhe zu kommen und ein Gespür für mich und meine Bedürfnisse zu entwickeln. Außerdem habe ich erstmals seit Jahren wieder Hobbys gefunden, wie – nicht lachen – Gärtnern und Backen. Auf Medikamente habe ich bewusst verzichtet. Insgesamt hat die Genesungszeit Jahre gedauert.

#### *Was war die größte Hürde dabei?*

Als arbeitssüchtigem Perfektionisten fiel es mir besonders schwer, meine Schwächen zu akzeptieren. Mir Fehler zu verzeihen, Geduld mit mir und Selbstliebe zu entwickeln war auch nicht leicht. Zunächst musste ich tief verwurzelte Glaubenssätze wie „den Platz in der Gesellschaft muss man sich erkämpfen“ und „ich bin nur so viel wert, wie ich leiste“ erkennen und loslassen.

### *Beugst du heute bewusst einem Burnout vor?*

Rückblickend bin ich froh, bereits in jungen Jahren so schwer erkrankt zu sein, denn dadurch konnte ich viele neue Weichen stellen. Natürlich habe ich als freier Journalist auch Stress und in zu vielen Monaten auch finanziellen Druck, aber ich nehme nur noch Aufträge an, hinter denen ich stehen kann.

### *Warum hast du dich in Artikeln und einem Buch geoutet?*

Hätte mir jemand gesagt, ich würde dies eines Tages tun, hätte ich ihn für verrückt erklärt. Schließlich will ich ja keine Auftraggeber verschrecken. Lange Zeit habe ich mich geschämt und nur mein engstes Umfeld eingeweiht. An einem gewissen Punkt erkannte ich, nur weiter genesen zu können, wenn ich zu 100 Prozent zu mir und meiner Geschichte stehen kann. Ansonsten hätte ich immer einen Teil von mir verstecken müssen. Der ‚stern‘ brachte anlässlich des ersten Jahrestages von Robert Enkes Suizid ein Sonderheft zum Thema Depressionen heraus, worin sich

Betroffene zu Wort meldeten. Im Supermarkt blätterte ich durch das Heft und mir liefen angesichts des Muts fast die Tränen. Dies motivierte mich für meinen ersten Artikel und drei Jahre später folgte das Buch „Mein Weg aus dem Burnout“. Ganz bewusst habe ich stets unter Klarnamen veröffentlicht, um das Signal zu setzen, dass man sich als Betroffener nicht verstecken muss.

### *Was können Journalisten aus deiner Erfahrung lernen? Was rätst du anderen?*

Sich selbst treu bleiben, bei Problemen über seinen Schatten springen und Hilfe annehmen ist in meinen Augen besonders wichtig.

*Das Interview führte Christine Dressler*

#### Zum Weiterlesen (eine Auswahl):

- „Mein Weg aus dem Burnout – Der Stressfalle entkommen, Lebenskunst entwickeln“ von Jens Brehl, 306 Seiten, für 14,80 Euro und bei Amazon als E-Book für 3,99 Euro;
- „Wenn Journalisten ausbrennen... Eine qualitative Untersuchung zum Burnout in der heutigen Medienwelt“ von Annelen Geuking, 116 Seiten, für 49 Euro;
- „Ausgebrannt... Über den ‚Burnout‘ im Journalismus – Ursachen und Auswege“ von Michael Bodin, 148 Seiten, für 52,76 Euro;
- „Bis nichts mehr ging – Protokoll eines Ausstiegs“ von Matthias Onken, 176 Seiten, für 8,99 Euro;
- [www.mediummagazin.de/archiv/2008-2/03-2/wenn-der-korper-schlappmacht](http://www.mediummagazin.de/archiv/2008-2/03-2/wenn-der-korper-schlappmacht);
- [www.mediummagazin.de/archiv/2011-2/ausgabe-12/wenn-das-feuer-ausgeht](http://www.mediummagazin.de/archiv/2011-2/ausgabe-12/wenn-das-feuer-ausgeht);
- den kostenlosen Selbst-Test auf: [www.burnout-fachberatung.de/burnout-test.htm](http://www.burnout-fachberatung.de/burnout-test.htm)



Foto: Sonja Lehnert

# „Deutschland braucht mehr Psychotherapeuten“

Welche Hilfen Krankenkassen psychisch erkrankten Mitgliedern gewähren - Präventionsprogramme und Unterstützung für Selbsthilfegruppen

Bundesweit hat die AOK von allen gesetzlichen Krankenkassen die meisten Versicherten. Rund 1,6 Mio. sind es aktuell bei der AOK Hessen. Was ihr Sprecher Riyad Salhi im Interview erklärt, trifft generell auf die Kassen zu: Sie sind für Journalisten mit psychischen Erkrankungen wie Burnout nicht zwangsläufig der erste Ansprechpartner.

*Herr Salhi, wie viele Medienschaffende mit depressivem Erschöpfungssyndrom betreut die AOK Hessen und wie stark ist der Anstieg der Fallzahlen?*

Das werten wir in dieser Genauigkeit – bezogen auf diese Diagnose und diese spezielle Berufsgruppe – nicht aus. Fünf Prozent aller Arbeitsunfähigkeitsfälle haben allerdings mit psychischen Erkrankungen zu tun. Obwohl manche Betroffenen zur Arbeit gehen und sich trotzdem in therapeutischer Behandlung befinden, ergeben psychische Erkrankungen 11,1 Prozent aller Krankheitstage. Denn psychische Erkrankungen sind häufig langfristig und bedürfen in der Regel einer professionellen Intervention. Wenn wir von Burnout sprechen, sind die Betroffenen mitunter Monate abwesend.

*Welche Hilfen bieten Krankenkassen ihnen?*

Die erste Anlaufstelle sind nicht so sehr die Krankenkassen, sondern Ärzte, Therapeuten und psychologische Beratungsstellen wie die in Frankfurt. Das Allerwichtigste für Betroffene ist die Einsicht, dass sie überhaupt etwas tun müssen. Die Krankenkasse kommt beispielsweise ins Spiel, wenn es um die Ver-

längerung einer bereits genehmigten Therapie geht.

*Von an Depressionen und Burnout leidenden Journalisten wissen wir, dass sie monatelang keinen Therapieplatz finden, weil die Praxen hoffnungslos überlaufen sind. Stimmt es, dass Krankenkassen verpflichtet sind, Betroffenen einen Therapieplatz zu besorgen?*

Nein, Krankenkassen sind nicht verpflichtet, einen Therapieplatz zu finden. Das können sie auch gar nicht. Wie haben allerdings einen Vermittlungs-Service, der dabei unterstützt, einen früheren Termin bei Fachärzten zu bekommen. Wer indes einen Therapieplatz sucht, sollte sich an die Terminservicestelle der Kassenärztlichen Vereinigung wenden.

*Betroffene sind aber meist kaum noch in der Lage, ihren Alltag zu bewältigen. Wer kann im ersten Schritt helfen?*

Oftmals kann der sanft motivierende Druck von Freunden, Partnern und Verwandten dazu beitragen, dass sich der oder die Betroffene und das helfende System überhaupt berühren.

*Was ist aus Sicht der AOK am wichtigsten, um einen Burnout zu überwinden?*

Kaum ein Burnout-Fall gleicht dem anderen. Diese Frage sollten besser Fachleute beantworten. Am wichtigsten ist aber zuerst die Reflektion des Betroffenen selbst, was einem im Leben wichtig ist, was einen belastet, was krank macht und was geändert werden kann.

Foto: marika / pixelio.de



*Gibt es umgekehrt gängige Maßnahmen, die Sie für sinnlos halten?*

Wenig hilfreich ist es ganz sicher, im alten Trott weiterzumachen. Dazu fehlt dann ohnehin die Kraft. Wichtig ist vielmehr, sich einem Profi anzuvertrauen. Der Impuls sollte von demjenigen, der Burnout-Symptome zeigt, selbst kommen. Burnout bedeutet ja oftmals auch: Zusammenbruch.

*Bieten die Kassen auch Prävention und, wenn ja, in welcher Form und mit welchen Zuschüssen?*

Ja, wir bieten Prävention zur Bewegung und Ernährung als Basis auch für einen mental gesunden Lebensstil. Wir haben außerdem Entspannungskurse als Bausteine und bezuschussen Kurse von qualifizierten Fremdanbietern mit bis zu 150 Euro pro Kurs für maximal zwei Kurse pro Jahr. Doch ob Menschen mit Burnout ein Präventionskurs oder Yoga helfen kann, halte ich für sehr fraglich. Bestenfalls ist das ein unterstützender Faktor, bevor sich Burnout-Symptome zeigen.

*Wie steht die AOK zu Selbsthilfegruppen?*

Wir raten, einer Selbsthilfegruppe beizutreten, wobei der Zeitpunkt individuell ist. Denn manchen hilft es zum Beispiel zu Beginn der Therapie, von den Problemen anderer zu hören und sich selbst mitzuteilen, viele belastet das aber zusätzlich. Wir un-

terstützen Selbsthilfegruppen finanziell, aber auch mit Ideen und Know-how. Außerdem tragen wir dazu bei, dass sie sich vernetzen und miteinander in Kontakt kommen.

*Festangestellte erhalten in der Regel nach sechs Wochen Krankengeld. Können sich auch freiberufliche Journalisten damit besser absichern?*

Ja, Krankengeld gibt es für jeden Freiberufler, der sich freiwillig bei einer gesetzlichen Krankenkasse mit Anspruch auf Krankengeld versichert hat. Bei der AOK Hessen sind das 14,6 Prozent, ohne Krankengeldanspruch wären es 14 Prozent. Wer sich freiwillig versichert hat, bekommt Krankengeld in Höhe von 70 Prozent des Bruttoarbeitslohnes.

*Sollte ein Betroffener seinen Arbeit- oder Auftraggeber über seine Erkrankung informieren?*

Im deutschen Recht gibt es keine Verpflichtung, dem Arbeitgeber mitzuteilen, warum man arbeitsunfähig ist – also grundsätzlich eher nein. Es mag individuelle Fälle geben, in denen es sinnvoll sein kann, den Arbeit- oder Auftraggeber zu informieren. Doch diese Entscheidung muss jeder selbst treffen und am besten auch die Therapeutin oder den Therapeuten einbeziehen.



Sprecher der AOK Hessen, Riyadh Salhi, mit dem Christine Dressler das Interview führte.  
Foto AOK

#### Kontakt

Bei der Suche nach einem Therapieplatz hilft keine Krankenkasse, sondern die regionalen Terminservicestelle der Kassenärztlichen Vereinigung. Für Hessen ist die Servicestelle in Frankfurt unter der Telefonnummer 069-40050000 zuständig.

## Krankengeld

Eine Versicherung mit Krankentagegeld ist besonders für freie Journalisten ohne große Rücklagen sinnvoll. Es sichert bei Krankheit gegen Verdienstaustausch ab. Angestellten zahlt der Arbeitgeber ihr Gehalt in der Regel bei Erkrankung sechs Wochen lang weiter. Freiwillig mit Krankengeld bei einer der 110 gesetzlichen Krankenkassen versicherte Selbstständige erhalten genauso wie Angestellte für bis zu 18 Monate 70 Prozent des Brutto- bzw. maximal 90 Prozent des Nettogehalts als steuerfreies Krankentagegeld, also ein Dreißigstel der Summe und höchstens 103,25 Euro pro Krankheitstag und 2722 Euro pro Monat. Bei gesetzlichen Kassen, deren Beitrag inklusive Krankengeld zwischen 14,6 und 16,3 Prozent von Einkommen differiert, kostet das Krankentagegeld maximal 26,55 Euro pro Monat Mehrbeitrag.

Privat versicherte Freiberufler haben mehr Spielraum. Entsprechend differieren die Beiträge. Beim privaten Krankengeld bestimmt jeder selbst, ab wann die Kasse ihm wie viel zahlt. Das Spektrum reicht vom ersten Krankheitstag bis zu 100 Prozent Nettoeinkommen als Verdienstaustausch. Man kann es auch gestaffelt festlegen, zum Beispiel mit 40 Euro nach der ersten Woche und 80 Euro ab der fünften. Privates Krankengeld gibt es bis zur Feststellung der Gesundung oder Berufsunfähigkeit. Diesen Vorteil wiederum können auch Angestellte nutzen, wenn sie zusätzlich zur Versicherung bei der gesetzlichen Kasse ein Krankentagegeldversicherung bei einer privaten abschließen.

# Geteiltes Leid

Ein Tisch, viele Stühle, ein Gespräch und viele kleine Wunder  
- Erfahrungsbericht aus einer Selbsthilfegruppe

Hoch depressive Menschen sitzen in einem tristen Raum an einem Tisch und jammern sich gegenseitig die Ohren voll. So stellen sich – überspitzt formuliert – viele das Treffen einer Selbsthilfegruppe vor und lassen sich von diesem schiefen Bild und weiteren Vorurteilen von einem Besuch abhalten. Allerdings sind Selbsthilfegruppen für körperliche oder psychische Erkrankungen für die Betroffenen wichtige Anlaufstellen, denn der Austausch mit Gleichgesinnten kann äußerst heilsam sein. Leider schwankt die Qualität der meist ehrenamtlich geführten Gruppen bundesweit stark. Daher ist es an der Zeit zu erzählen, was man von solchen Treffen erwarten kann und was eine gute Gruppe ausmacht.

Auch ich teilte das eingangs beschriebene Bild. Als ich Ende 2008 am depressiven Erschöpfungssyndrom – umgangssprachlich „Burnout“ genannt – erkrankte, gab es in meiner Heimatstadt Fulda noch keine entsprechende Selbsthilfegruppe. Nachdem sie gegründet war [<http://www.selbsthilfe-burnout-fulda.de/>], wurde ich dort zu einem Vortrag eingeladen, da ich in der Zwischenzeit mein Buch „Mein Weg aus dem Burnout“ [<https://www.jens-brehl.de/journalist/buch/#burnout>] veröffentlicht hatte. Mit gemischten Gefühlen ging ich zum Treffen und wurde von der konstruktiven Herangehensweise positiv überrascht. Auch mir tat der Austausch gut und so besuchte ich die Treffen mehr oder weniger regelmäßig. Was ich noch nicht ahnte: Von November 2014 bis Dezember 2016 sollte ich die „Mittwochsgruppe“ leiten.

## So gelingen Treffen

Die Idee von Selbsthilfegruppen ist beste-

chend: Dort treffe ich Menschen, die ähnliches durchmachen und mich deshalb verstehen. Daher kann ich mich zeigen, wie ich bin und erfahre, was andere Menschen in vergleichbaren Situationen unternommen haben. Aus diesem Grund sind die Gespräche oftmals sehr intensiv. Immer wieder passieren „kleine Wunder“: Teilnehmer erkennen sich in anderen Erzählungen wieder, erlangen so wichtige Einsichten und stellen an gewissen Stellen die Weichen in ihrem Leben neu.

Die Qualität einer Gruppe hängt davon ab, inwieweit sich die Teilnehmer öffnen und in das Gespräch einbringen. Wer muffelig in der Ecke sitzt und grundlegend keine Lust hat, etwas über sich zu erzählen, der ist, sofern er sich durch gewonnenes Vertrauen nicht doch noch öffnen kann, fehl am Platz. Ein entscheidender Schlüssel für ein gelungenes Treffen ist deren Leiter, der als Moderator fungiert. Gerade wenn neue Gesichter mit am Tisch sitzen, stellt er auch die Regeln klar. An erster Stelle steht die Verschwiegenheit: Alles, was in dem Raum erzählt wird, bleibt auch dort. Somit wird er zu einem geschützten Ort. Normalerweise nennen die Teilnehmer auch nur ihre Vornamen und duzen sich.

Viele Gruppen beginnen ihre Gespräche mit der sogenannten „Blitzrunde“. Reihum erzählt jeder in maximal zwei Minuten, wie er sich aktuell fühlt, welche Gedanken ihn gerade beschäftigen und ob er aufgrund eines Problems Redebedarf hat. Eine abschließende „Blitzrunde“ am Ende des Treffens gibt wichtiges Feedback, was sich bei den Teilnehmern verändert hat.

Bei meinem ersten Besuch der Fuldaer Burnout Selbsthilfe faszinierten mich die



entspannte Atmosphäre und die Gesprächskultur. Man lässt den anderen ausreden, wertet seine Aussagen nicht und überschüttet vor allem niemand mit Ratschlägen. Viel eher erzählen die Teilnehmer von ihren Erfahrungen und was ihnen geholfen hat, anstatt mit „guten Tipps“ um sich zu werfen. So kann jeder die Erkenntnisse für sich einpacken, die für ihn stimmig sind. Es ist eine Krux: Auch wenn sich Lebenssituationen und Krankheitssymptome ähneln, gibt es kein allgemein gültiges Patentrezept. Eine gebrochene Seele ist eben etwas anderes als ein gebrochener Arm.

In der Fuldaer Gruppe war und ist für das Gelingen auch deren bunter Mix wichtig: Frauen und Männer unterschiedlichen Alters aus allen möglichen Berufsgruppen. Die einen stecken mitten im Burnout und verstehen noch gar nicht, was mit ihnen geschieht, wie es weitergehen kann und wo sie entsprechende Hilfe bekommen. Andere haben bereits einen Aufenthalt in einer psychosomatischen Klinik hinter sich, oder sind nahezu genesen und stehen wieder mit beiden Beinen in ihrem (neuen) Leben. Das breite Spektrum der

Erlebnisse ist ein wertvoller Schatz. Besonders Teilnehmer, die schon eine Teilstrecke ihrer Genesung hinter sich haben, strahlen oftmals eine gewisse Gelassenheit aus. Sie zeigen frisch Erkrankten auf, dass es wieder aufwärts gehen kann.

### Keine emotionale Müllhalde

Ebenso ist die Gesprächsführung ein wichtiges Element. Bei einem von mir geleiteten Treffen kam das Thema Suizid auf. Augenblicklich war die Schwere im Raum fast körperlich spürbar. Ein weiterer Teilnehmer schnitt danach ein ähnlich drückendes Thema an. Keine Frage, diese Problematiken gehören auf den Tisch. Mein Gedanke: Puh, wenn wir jetzt so auseinander gehen, nehmen wohl die meisten ein gehöriges Päckchen Schwermut mit. Daher griff ich zu einem einfachen Trick: In der abschließenden „Blitzrunde“ sollte jeder ein positives Ereignis der vergangenen Woche erzählen. Als Gruppenleiter sollte man zudem die Teilnehmer im Blick behalten, denn deren Körpersprache erzählt viel. So lässt sich erkennen, wer „auf glühenden Kohlen sitzt“, sich plötzlich verschließt, vom aktuellen Gesprächsthema besonders betroffen zu sein scheint und dergleichen. Dann kann man Teilnehmer gezielt ansprechen.

Sicherlich gehören Probleme besprochen, aber spätestens der Gruppenleiter sollte das Gespräch immer wieder in konstruktive Bahnen lenken. Wobei es nicht zu seinen Aufgaben gehört, konkrete Lösungen für andere zu finden. Vielmehr kann er das Gespräch mit einfachen Fragen an den Betroffenen leiten: „Wie könnte Situation X besser sein? Wie kann man dies erreichen?“ Nicht jede Gruppe ist dermaßen gut moderiert und lösungsorientiert. Wenn man nur um die Probleme kreist, droht man stecken zu bleiben. Manche Gruppen verprellen auf diese Weise Hilfesuchende.

Wer partout nur seinen emotionalen Müll abladen will, um sich zu erleichtern anstatt

aktiv seine Situation zu verbessern, ist in einer Selbsthilfegruppe falsch. Ein solcher Teilnehmer bringt die Runde mitunter auf Abwegen, besonders wenn bei anderen das „Helfersyndrom“ anspringt und sie sich daher sehr gerne dem fremden emotionalen Ballast annehmen. Oftmals ist es leichter, sich den Problemen anderer zu widmen, als den eigenen „Baustellen“ – dabei heißt es bewusst Selbsthilfegruppe. Vielleicht kann es einem guten Gruppenleiter gemeinsam mit den anderen Teilnehmern gelingen, jemanden zu helfen, die Opferrolle abzulegen. Auf jeden Fall muss der Leiter darauf achten, dass die Treffen nicht zur emotionalen Müllhalde verkommen.

Ein Teilnehmer der Fuldaer Gruppe fährt extra für die Treffen nach Fulda, obwohl es auch in seiner Heimatstadt ein solches Angebot gibt. Mehrmals war er dort, doch viel zu oft hieß es dort in der eröffnenden „Blitzrunde“ sinngemäß: „Mir geht es heute schlecht, möchte aber nicht darüber reden.“ Wenn doch geredet wurde, dann nur über Probleme und äußerst selten über Lösungen. Ein weiterer Teilnehmer besuchte zuvor eine Gruppe bezüglich einer anderen Erkrankung. Hier saßen seit etlichen Jahren im Grunde nur dieselben Gesichter und erzählten immer wieder die gleichen Geschichten. Bei der Suche nach einer guten Selbsthilfegruppe ist es wie bei der nach einem passenden Therapeuten, denn am Ende muss die Chemie zwischen den Beteiligten stimmen.

Bleibt zu hoffen, dass sich Betroffene durch negative Erfahrungen nicht davon abhalten lassen, bei Bedarf eine Selbsthilfegruppe aufzusuchen. Sie ist zwar kein Ersatz für eine Therapie, aber oftmals eine wertvolle Ergänzung. Da es mitunter Wochen und Monate dauern kann, bis Betroffene einen Termin bei einem Therapeuten bekommen, sind ehrenamtliche Selbsthilfegruppen schon lange wichtige Anlaufstellen.

Jens Brehl





# Gefangen im Teufelskreis der Angst

taz-Redakteurin Franziska Seyboldt hat den Umgang mit ihrer Angststörung in einem Buch dokumentiert - Heute begreift sie die Symptome als Alarmzeichen

Die Buchautorin und taz-Redakteurin Franziska Seyboldt hat seit ihrer Kindheit eine Angststörung, die drohte, sich immer mehr in ihrem Leben breit zu machen. Ab einem gewissen Punkt stand die Frage im Raum, ob sie ihren Beruf weiterhin ausüben konnte. In diesem Frühjahr veröffentlichte sie ihr mittlerweile viel beachtetes Buch „Rattatam, mein Herz“. Jens Brehl hat mit Seyboldt gesprochen.

*Angst ist ein normales und wichtiges Gefühl, schließlich mahnt sie uns, in bestimmten Situationen vorsichtig zu sein. Ab wann wird Angst zur Störung?*

Franziska Seyboldt: Wenn Angst grundlos in eigentlich harmlosen Situationen Alarm schlägt, liegt eine Störung nahe – besonders, wenn sie sich bis zur Panik steigert.

*Wie fühlt es sich an, wenn die Angst die Oberhand gewinnt?*

Es ist im Grunde eine absurde Mischung. Man hat das Gefühl, seinem Körper ausgeliefert zu sein: Herzrasen, Schwindel, kalter Schweißausbruch an Händen und Füßen, kribbelnde Achseln, Harndrang und dergleichen. Gleichzeitig laufen im Kopf Gedankenspiralen ab und man macht sich Sorgen, ob man gleich umkippt, einen Herzinfarkt bekommt oder Ähnliches.

Die Gedanken setzen sich fest und steigern sich immer weiter, sodass man sie nicht abschalten kann. Gemeinsam mit den körperlichen Symptomen ist man in einem Teufelskreis gefangen. Wenn dies regelmäßig passiert, entsteht Angst vor der Angst und die Spirale geht schon los, bevor man in der eigentlichen Situation ist. Spätestens ab diesem Punkt wird Angst zu einem echten Problem.

*Kommt man zum x-ten Mal in die gleiche Situation, müsste man sich doch an sie gewöhnen und die Angst schwinden, oder?*

Ein Gewöhnungseffekt kommt nicht von alleine, sondern man muss ihn sich erarbeiten. Wenn bei jeder U-Bahn-Fahrt Ängste im Spiel sind, werden die im Laufe der Zeit eher größer als kleiner. Daher braucht man als Erfolgserlebnis eine angstfreie Fahrt.

In der Therapie erlernt man diverse Strategien, mit denen man Situationen meistern und beispielsweise Gedankenspiralen entknoten kann. Dann ist es möglich, mit Situationen entspannter umzugehen und Ängste abzubauen. Es dauert allerdings einige Wiederholungen, bis das sitzt.

*Wann haben Sie sich das erste Mal Hilfe in Form einer professionellen Therapie geholt?*

Foto: Linda Rosa Saal



Da ich mir meine psychische Störung lange Zeit nicht eingestehen wollte und glaubte, sie alleine lösen zu können, habe ich erst mit 24 eine Therapie begonnen.

In meinem ersten Jahr in Berlin begann meine Angst vor dem Fahren mit der U-Bahn. Wenn ich morgens bei der taz eintraf, war ich so erschöpft, als hätte ich bereits acht Stunden gearbeitet. Daher war die Morgenkonferenz enorm anstrengend für mich. Auch wenn mein Stresspegel sehr hoch war, hat meine Arbeit nicht darunter gelitten. Vielmehr ging alles auf meine gesundheitlichen Kosten, aber ich habe mich irgendwie durchgepeitscht. Schließlich habe ich auch von mir erwartet, in meinem ersten Job gut zu funktionieren. Allerdings produziert hoher Stress weitere Ängste und macht somit anfälliger für Panikattacken, was in meiner Situation fatal war.

Eines Tages bekam ich in der Morgenkonferenz eine Panikattacke und flüchtete einen Hustenanfall vortäuschend aus dem Raum. Aus Erfahrung wusste ich, dass die nächsten Konferenzen für mich immer schlimmer werden würden, wenn ich

nichts ändere. Ich liebe meinen Beruf und möchte ihn weiter ausüben. Nun war der Leidensdruck groß genug, um professionelle Hilfe zu suchen.

*2016 haben Sie in einem Artikel [<http://www.taz.de/!5325096/>] erstmals über ihre Angststörung geschrieben, in diesem Jahr erschien Ihr Buch „Rattatam, mein Herz“. Beide Male haben Sie auf ein Pseudonym verzichtet. Was waren Ihre Beweggründe auf die Art in die Öffentlichkeit zu gehen?*

Die Idee über meine Angststörung zu schreiben, reifte vor der ersten Veröffentlichung bereits zwei Jahre. Anfangs weihte ich aber nur ausgewählte Kollegen in mein Vorhaben ein.

Erst bei der Recherche wurde mir bewusst, wie relevant das Thema wirklich ist: Jeder sechste Mensch in Deutschland leidet unter Angststörungen. Anders als bei Depressionen und Burnout bekamen Angststörungen in den Medien weniger Aufmerksamkeit. Zudem hatte ich das Gefühl, dass Thema sei stigmatisiert, weil Betroffene selten mit ihrem Klarnamen berichteten. Ich dachte damals, im Jahr 2016 müsste man sich damit nicht mehr verstecken und wollte daher mit meiner Veröffentlichung auch ein Tabu brechen.

*Die meisten Kollegen und Vorgesetzte haben vor Ihrer ersten Veröffentlichung also nicht gewusst, wie es Ihnen geht. Waren Sie eine solch gute Schauspielerin?*

In gewissem Sinne habe ich eine Maske getragen. Zudem stellen sich die meisten einen Menschen mit Angststörung als besonders schüchtern und in sich gekehrt vor. Als eher lauter und fröhlicher Typ bin ich genau das Gegenteil. Daher war es für

meine Kollegen wohl nahezu unmöglich, etwas zu ahnen.

*Haben Ihre Kollegen Sie nach dem ersten Outing anders als vorher behandelt?*

Nein, die Zusammenarbeit ist eher noch lockerer geworden. So können wir beispielsweise über unsere verschiedensten Ängste offen sprechen und auch lustige Sprüche darüber machen. Niemand hat mich stigmatisiert und das ist toll.

*Warum haben Sie die Angststörung verborgen?*

Zunächst war es wichtig, gemeinsam mit dem Therapeuten Sicherheit zu erarbeiten, wie ich mit meiner Angststörung umgehe. Erst danach konnte ich offen über sie reden.

*Hatten Sie bei der ersten Veröffentlichung Bedenken vor negativen beruflichen Konsequenzen?*

Den ersten Artikel habe ich in enger Absprache mit der Redaktion veröffentlicht, daher war ich mir sicher, keine beruflichen Nachteile bei der taz zu bekommen.

Allerdings habe ich mir durchaus Gedanken gemacht, ob ich mir zukünftige Wege verbaue, wenn ich beispielsweise den Arbeitgeber wechseln möchte. Die Bedenken waren unbegründet, denn seither habe ich durch den Artikel sogar Jobangebote bekommen. Ungeplant bin ich Expertin für psychologische Themen geworden.

*Welche Rolle spielt die Angst in Ihrem Leben heute?*

Mittlerweile bin ich hauptsächlich angstfrei, aber meine Angststörung ist nicht vollkommen weg. In bestimmten Situationen bekomme ich noch Anflüge von Panik, wobei ich schnell die Gründe dafür finde und entsprechend reagieren kann. Auftretende Angst ist ein gutes Alarmzeichen, wenn ich mich übernehme anstatt



Kiepenheuer & Witsch eBook  
ISBN: 978-3-462-31684-1  
Erschienen am: 11.01.2018  
256 Seiten

mir genügend Auszeiten zu gönnen. Sie mahnt mich zur Selbstfürsorge und ist gewissermaßen ein Schutz vor Burnout. Wahrscheinlich war sie schon früher ein Indikator, jedoch war sie vollkommen übersteigert. Natürlich ist Angst immer noch ein unangenehmes Gefühl und ich würde ihre Botschaft viel lieber als SMS erhalten. Wahrscheinlich würde ich sie dann aber eher ignorieren.

*Was hat Ihnen am meisten geholfen?*

Es war in den letzten zehn Jahren eine Kombination aus vielen Sachen. Die Therapie war auf jeden Fall eine wichtige Stütze. Als es mir besonders schlecht ging habe ich – ganz Klischee – eine Woche ohne Handy oder Laptop in einem Kloster verbracht. So konnte ich aus dem Hamsterrad aussteigen, auch weil wir dort meditiert haben. Leider konnte ich Meditation anders als geplant bislang nicht in meinen Alltag integrieren. Auch Sport hilft, Stress und überschüssige Energie abzubauen, wobei mir Yoga besonders zusagt. Das Buch „Jetzt! – Die Kraft der Gegenwart“ von Eckhart Tolle hat mir etliche Aha-Erlebnisse beschert. Schockiert habe ich festgestellt, so gut wie nie gedanklich in der Gegenwart zu sein, sondern entwe-

der über die Vergangenheit nachgegrübelt oder mir Sorgen um die Zukunft gemacht zu haben.

*Was würden Sie rückblickend betrachtet anders machen?*

Definitiv würde ich viel früher mit einer Therapie beginnen. Je länger man wartet, sich einer Angststörung aktiv entgegen zu stellen, umso mehr kann sie sich manifestieren.

*Was raten Sie einem Berufskollegen, der eine psychische Erkrankung hat?*

Der erste Schritt sollte zu einem professionellen Therapeuten führen, auch wenn die Wartezeiten oft extrem lang sind. Bei seinem Vorgesetzten muss man nicht mit der Tür ins Haus fallen, aber es ist wichtig, über seine Probleme zu reden. Zunächst kann man sich an den Partner, seine Familie und enge Freunde wenden. Man muss auf keinen Fall sofort jedem alles erzählen, sondern muss dafür bereit sein.

Franziska Seyboldt wurde 1984 geboren und studierte Modejournalismus und Medienkommunikation in Hamburg. Seit 2008 lebt und arbeitet sie in Berlin und ist als Redakteurin bei der taz, Werbetexterin und Buchautorin tätig.



# Grenzen einhalten und kommunizieren

In ihrem Podcast „teesätze“ gibt die Journalistin Ricarda Dieckmann Tipps zum Umgang mit Ängsten, Stress und Druck

Auf den ersten Blick ist es eine tiefe Kluft, wenn sich einerseits Achtsamkeit und andererseits die hektische Medienwelt gegenüberstehen: Überstunden, schlechte Bezahlung, Personalmangel, unsichere Arbeitsverhältnisse sind in vielen Redaktionen anzutreffende Stressfaktoren. In ihrem Podcast „teesätze“ [<https://soundcloud.com/teesaetze>] möchte Ricarda Dieckmann die Widersprüche überwinden. Die 24-jährige Journalistin präsentiert keine Allgemeinplätze oder verallgemeinerte Lebenshilfe-Tipps, sondern erzählt von persönlichen Erlebnissen im Umgang mit Ängsten, Stress und mehr. Thematische rote Fäden sind der Einstieg in den Beruf und wie man ihn lange gesund und mit Freude ausüben kann.

Bereits auf dem Gymnasium in Kiel war Dieckmann ehrgeizig, perfektionistisch und definierte sich stark anhand ihrer Leistungen. Diese Einstellungen übernahm sie in ihr Praktikum bei Radio Schleswig-Holstein, ins Studium der Politikwissenschaft und Journalistik an der TU Dortmund und dem darin enthaltenen einjährigen Volontariat, welches sie bei der Fuldaer Zeitung abschloss. Das Studium beendet sie in diesem Sommer.

Vor eineinhalb Jahren war sie plötzlich antriebslos. Es fiel ihr schwer, morgens aufzustehen und ihren Alltag zu bewältigen. „Ich hatte nicht mehr das Gefühl, bei mir selbst zu sein. In mir war nur noch Chaos, es gab überhaupt keine innere Ruhe mehr. Das waren Alarmzeichen, dass etwas nicht stimmen kann.“ Sie erkannte, dass sie ihren übertriebenen Ehrgeiz und die extrem hohen Ansprüche an sich selbst im Berufs-

leben nicht lange durchhalten würde. „Es hätte mich kaputt gemacht.“

Dieckmann möchte auf die Weise als Journalistin arbeiten, mit der es ihr gut geht, sie Freude hat und damit langfristig kreativ und leistungsfähig ist. „Ich kann viel leisten und auch mit Stress umgehen, weil ich mir bewusst Auszeiten nehme.“ So macht sie Yoga, meditiert regelmäßig und pflegt ihre kreativen Hobbys wie malen und fotografieren. Zwar falle sie immer mal wieder in alte Verhaltensmuster zurück, aber sich auspowern bis zum Gehnichtsgehören der Vergangenheit an. Dieckmann steht exemplarisch für eine Generation junger Journalisten, die ihren Traumberuf mit viel Leidenschaft und Engagement ausüben, aber nicht mehr bereit sind, sich dafür vollständig aufzuopfern – eine kluge langfristige Strategie.

„Mich faszinieren Kollegen, die ihre Grenzen kennen und klar kommunizieren. Es sind aber noch wenige, die dies offen tun und ich weiß nicht, ob ich das später im redaktionellen Alltag selbst immer schaffen“, gibt sie zu. In diversen Redaktionen habe sie oft erlebt, dass sich keiner trauen würde, als erster Feierabend zu machen, obwohl die Arbeit erledigt sei. Man könne den Kollegen ja für faul halten.

Diese und weitere Muster möchte Dieckmann auch durch ihren Podcast aufbrechen und psychische Probleme aus der Tabuzone holen. Schließlich sind viele Menschen betroffen und doch werde verhältnismäßig wenig untereinander darüber gesprochen. Die junge Journalistin verfügt über eine äußerst angenehme Erzählstimme, die einzelnen Folgen sind maximal 20 Minuten lang. Somit sind sie bestens für bewusste Auszeiten zwischendurch geeignet.

Nun teilt sie in ihrem Podcast neben persönlichen Erfahrungen auch viele intime Gedanken. Vor dem Start Anfang diesen Jahres hat sie sich lange Gedanken gemacht, ob ihr auch berufliche Nachteile drohen wie als nicht belastbar oder „schwierig“ zu gelten. „Letztendlich möchte ich gar nicht für Unternehmen arbeiten, die von ihren Mitarbeitern verlangen, sich komplett zu verausgaben.“

Erstmals erwähnte sie ihren Podcast in der Bewerbung für eine freie Mitarbeit beim dpa Themendienst. Der neue Auftraggeber hat sich davon schon mal nicht abschrecken lassen.



Foto: Tobias Lawatzki