

Burnout

Theaterstück

von

Christian Knieps

© Alle Rechte beim Autor

Feedback ist erwünscht - als Rezension oder per Mail an
christian@christianknieps.net

Burnout

Ein Therapieversuch

Personen

Michael X. Schmitt.

Dr. Wenger.

Rolf Hargwein.

Maria Mechler.

Tanja Vogel.

Thorsten Borgheim.

Elisabeth »Elli« Tönnies.

Set

Bei geschlossenem Vorhang: zwei Sessel. Bei offenem Vorhang: drei unterschiedliche Sets. Zum einen das Zimmer von Michael X. Schmitt in der Therapieanstalt. Es ist nüchtern eingerichtet, in ruhigen Farben, mit wenig Persönlichem. Ordentlich und fast unbewohnt. Zum anderen eine Naturlandschaft. Unaufgeregt, mit einer Bank zum Sitzen. An der Bank führt ein Weg entlang. Zum dritten ein Therapieraum, ebenfalls nüchtern eingerichtet, mit einem Stuhlhalbkreis aus sieben Stühlen.

Erstes Bild

Geschlossener Vorhang. In den Sesseln sitzen sich Michael X. Schmitt und Dr. Wenger gegenüber. Zunächst schweigen beide. Dr. Wenger, weil er beobachtet und nachdenkt; Michael X. Schmitt, weil er wartet.

Dr. Wenger *nach einer Weile:*

Erzählen Sie was von sich selbst!

Michael X. Schmitt:

Was wollen Sie hören?

Dr. Wenger:

Das, was Ihnen zu sich einfällt! Spontan, ohne großes Nachdenken!

Michael X. Schmitt *dennoch zögernd; dann:*

Also, mein Name ist Michael X. Schmitt. Ich arbeite für einen großen Konzern und bin dort Abteilungsleiter. Studiert habe ich in Berlin, komme aber ursprünglich aus der Kieler Bucht. Bin dort zur Schule gegangen, habe dort Abitur gemacht. Danach nach Berlin, um zu studieren. Ich mache gerne Sport, gehe gerne ins Restaurant oder ins Kino, schaue gerne Fußball. *Kurze Pause.* Reicht Ihnen das?

Dr. Wenger:

Reicht Ihnen das?

Michael X. Schmitt *unsicher:*

Sie meinen, ob mir mein Leben reicht? Ob das, was ich erreicht habe, mir persönlich ausreicht?

Dr. Wenger:

Wie wäre denn darauf Ihre Antwort?

Michael X. Schmitt:

Weiß nicht. Es ist in Ordnung, denke ich! Ich war niemals arbeitslos, bin immer weiter gekommen, habe gut gelebt, bin jetzt nicht reich, habe aber schon was auf der hohen Kante, kann mir einiges leisten! Aber...

Michael X. Schmitt stockt.

Dr. Wenger:

Aber? Aber was? Was wollten Sie sagen?

Michael X. Schmitt:

Nichts! Nichts Wichtiges!

Dr. Wenger *seinen Gegenüber musternd:*

Nichts Wichtiges! Na gut, belassen wir das an dieser Stelle! *Kurze Pause.* Sie haben sich eben selbst beschrieben! Ist Ihnen dabei etwas aufgefallen?

Michael X. Schmitt:

Nichts Besonderes! Außer, dass ich zweimal Berlin gesagt habe und nicht ganz chronologisch vorgegangen bin – sonst nichts.

Dr. Wenger:

Sonst nichts?

Michael X. Schmitt *nachdenkend:*

Nein, nichts!

Dr. Wenger:

Das ist nicht ungewöhnlich für einen Mann in Ihrer Position, Herr Schmitt!

Michael X. Schmitt:

Wovon sprechen Sie denn, Herr Doktor?

Dr. Wenger:

Davon, dass Sie Ihr Leben beschreiben, als würden Sie Ihren Bewerbungslebenslauf herunterlesen. Punktuelle Zusammenfassungen von sich, weil Sie der Meinung sind, dass Sie das ausmacht, was Sie eben erzählt haben!

Michael X. Schmitt:

Aber macht es mich nicht aus, woher ich komme und was ich studiert habe? Was ich arbeite und was meine Hobbies sind?

Dr. Wenger:

Natürlich! Keine Frage, diese Sachen sind wichtig! Aber das sind nicht Sie! Es lässt sich nicht der eine Herr Schmitt – also Sie als Mensch – aus diesen Daten und Fakten herauslesen! Wie viele wird es wohl geben, die aus der Kieler Bucht nach Berlin gegangen sind, um zu studieren? Wie viele haben davon Karriere gemacht? Wie viele davon gehen gerne ins Restaurant oder ins Kino? Was sagt das alles über Sie aus? Über Sie persönlich?

Michael X. Schmitt:

Das sind die Sachen, die ich den ganzen Tag mache! Ich habe mich schon immer, spätestens seit dem Studium über meine Tätigkeiten identifiziert! Habe immer gerne und lange gearbeitet, habe Sport getrieben, hatte selten langweilige Tage oder Wochenenden, an denen ich nichts vorhatte! Deswegen muss ich Ihnen widersprechen – diese Aktivitäten definieren mich, Michael X. Schmitt, so genau wie es kaum etwas anderes kann!

Beide schweigen. Während Michael X. Schmitt auf eine Antwort wartet, mustert Dr. Wenger seinen Patient.

Dr. Wenger:

Sie stellen sich bestimmt immer als Michael X. Schmitt vor, oder?

Michael X. Schmitt:

So lautet mein Name! Wie soll ich mich denn sonst vorstellen? *Versucht einen Witz, der nicht zündet.*
Vielleicht als Bugs Bunny?

Dr. Wenger:

Scherzen Sie öfters über Ihren Namen?

Michael X. Schmitt:

Nein, eigentlich nie!

Dr. Wenger:

Nie!

Michael X. Schmitt:

Nein, nie!

Dr. Wenger:

Aber darauf wollte ich gar nicht heraus. Sondern auf etwas anderes! Sie sprechen immer das X Punkt aus! Dabei müssten Sie aber das X Punkt nicht aussprechen. Sie könnten ja auch Michael Schmitt heißen, oder?

Michael X. Schmitt:

Das stimmt! Habe ich auch früher! Aber irgendwann muss man sich aus der Masse hervorheben und das Besondere an sich suchen!

Dr. Wenger:

Und Sie finden, dass das X als erster Buchstabe Ihres zweiten Vornamens Sie besonders macht? Weil Michael Schmitt nicht besonders genug ist? Das sagt der Michael X Punkt Schmitt, der sein Leben beschreibt, als wäre er einer von vielen?

Michael X. Schmitt:

Ich denke nicht, dass es viele gibt, die diesen Lebenslauf vorweisen können! Und es gibt einfach zu viele Michael Schmitts! Allein in Berlin bin ich damals dreien begegnet! Auch wenn die vielleicht anders geschrieben werden, aber das macht einen schon nachdenklich!

Dr. Wenger:

Damit verhindern Sie auch, dass sich die Menschen nicht mehr an Ihren Namen erinnern?! Der zweite Vorname macht es! Wofür steht er? Xaver?

Michael X. Schmitt:

Ich habe eigentlich keinen zweiten Vornamen!

Dr. Wenger *erstaunt:*

Sie haben keinen zweiten Vornamen? Und benutzen dennoch einen? Ungewöhnlich! Dann ist das X Punkt also nur erfunden und dafür da, Sie von den restlichen Michael Schmitts abzuheben?

Michael X. Schmitt:

Wenn Sie es so möchten, ja!

Beide schweigen erneut. Dr. Wenger kritzelt etwas auf seinen Schreibblock, den er auf seinem Oberschenkel liegen hat.

Dr. Wenger:

Glauben Sie – *er hält kurz ein...* Nein, glauben ist wohl das falsche Wort in diesem Zusammenhang! Sind Sie der Meinung – ja, das hört sich besser an –, sind Sie der Meinung, dass Ihnen der Besuch bei uns hier helfen wird?

Michael X. Schmitt *nach einer Weile des Nachdenkens:*

Wenn ich ehrlich sein soll, dann weiß ich es nicht!

Dr. Wenger:

Warum nicht?

Michael X. Schmitt:

Weil ich keine Ahnung habe, was mich erwartet! Sind es Gespräche oder andere Therapieversuche? Kann man mir überhaupt so einfach helfen? Bin ich therapierbar?

Dr. Wenger:

Natürlich sind Sie therapierbar, Herr Schmitt! Das steht auch gar nicht zur Diskussion! Aber die andere Frage ist für mich die interessante: Was können Sie sich von dieser Therapieform erwarten? Was denken Sie, wie wir Ihnen helfen können?

Michael X. Schmitt:

Sie fragen mich, wie Sie mir helfen können? Gibt es keine Standardprozesse oder –prozeduren, die Sie an mir ausprobieren werden?

Dr. Wenger:

Es ist nicht so leicht, wie Sie sich das vielleicht vorstellen! Das sind nicht nur Gespräche, ein paar Medikamente und alles ist wieder in Ordnung! Nein, so leicht wird das nicht werden!

Michael X. Schmitt:

Das hatte ich schon befürchtet!

Kurzes Schweigen. Dr. Wenger schaut in den Unterlagen nach, denkt kurz.

Dr. Wenger:

Ich habe gerade gelesen, dass Sie in Ihrem Unternehmen vor allem für die Qualitätssicherung von Prozessen zuständig sind!

Michael X. Schmitt:

Das ist korrekt!

Dr. Wenger:

Dann will ich es mal so versuchen: Ihr Leben und Ihre Gesundheit folgen körperlichen und umwelttechnischen Prozessaspekten, die wir erst einmal herausarbeiten müssen – quasi müssen wir die Einflüsse aufzeichnen, ehe wir uns diesen Prozessen widmen können. Das sollte Ihnen nicht neu sein. Ist- und Sollprozesse!

Michael X. Schmitt:

Nein, das ist mir ganz und gar nicht neu! Das ist meine tägliche Arbeit! So einfach sich das vielleicht anhören mag – die Arbeit ist nicht so einfach!

Dr. Wenger:

Das habe ich auch nicht behauptet!

Michael X. Schmitt:

Das habe ich ja auch nicht gesagt!

Dr. Wenger:

Haben Sie das Gefühl, dass die anderen Menschen um Sie herum nicht verstehen, was Ihre Arbeit ausmacht? Dass Sie immer erklären müssen, was Ihre Aufgabe ist, was das für den Gesamtprozess bedeutet und worin der Mehrwert liegt?

Michael X. Schmitt:

Das ist fast schon meine Haupttätigkeit als Abteilungsleiter! Ständig muss ich nachweisen, was wir für Erfolge in der Prozessoptimierung verbucht haben – ohne den Fokus dafür zu verlieren, dass wir ja auch tatsächliche Prozessverbesserungen vorweisen müssen, falls diese mal von einem anderen nachgeprüft werden!

Dr. Wenger:

Sie befinden sich mit Ihrer Arbeit also stets in einer Erklärungsnotlage?! Beschreibt dieses Gefühl die gefühlte Wertigkeit Ihrer Arbeit?

Michael X. Schmitt:

Nein! Die Wertigkeit ist ja da! Ich sehe sie, mein Team sieht sie! Es ist nicht die Wertigkeit, sondern die Wertschätzung für diese Arbeit!

Dr. Wenger:

Besonders von den Kollegen? Ich meine die auf der gleichen Ebene oder darüber!?

Michael X. Schmitt:

Besonders von denen? Nein, eigentlich sind es alle! Auch die, die nichts mit dem Unternehmen zu tun haben!

Dr. Wenger:

Können Sie mir das etwas genauer erklären?

Michael X. Schmitt:

Nehmen wir mal zum Beispiel meinen Bruder! Der ist Internist in einem der städtischen Krankenhäuser in Kiel. Der braucht nur zu sagen, dass er Arzt ist und alle fangen an zu fragen, in welchem Fachbereich er arbeitet und welche interessanten Sachen er denn so macht. In dem Moment, in dem ich sage, dass ich Prozessoptimierer bin, endet jede Fragerei! Weil die einen zu wissen glauben, was das bedeutet, während der andere Teil denkt, dass ich so etwas Abstraktes mache, dass weitere Antworten sowieso nicht verstanden werden.

Dr. Wenger:

Es ist also ein Problem der mangelnden Anerkennung für Ihre beruflichen Leistungen, denen Sie sich ausgesetzt fühlen?

Michael X. Schmitt:

Das ist ein Teil der Antwort! Womöglich!

Dr. Wenger:

Und der andere Teil?

Michael X. Schmitt:

Rechtfertigungsdruck, Überlastung, Kämpfen an zu vielen Fronten, Engstirnigkeit bei Verbesserungen, Blockaden, Kampf um jeden Millimeter, böse Reaktionen, weil man Kollegen auf die Füße tritt, bei denen die Prozesse nicht in Ordnung sind, Einsamkeit!

Dr. Wenger:

Einsamkeit?

Michael X. Schmitt:

Ja, in der Qualitätssicherung wird man immer einsamer! Weil man den anderen auf die Arbeit schaut, auf die Finger sozusagen. Weil man sie anschwärzt, wenn man deren Fehler bei der Geschäftsleitung öffentlich macht. Weil man selten lobend erwähnt, sondern fast ausschließlich mahnend. Und als Abteilungsleiter mit knapp dreißig Leuten unter mir wird es sowieso einsamer. Man ist kein Teil des Teams mehr, man arbeitet nicht mehr an der Basis, sondern ist Teil der Firmenpolitik – darin aber leider ein zu kleines Rädchen, als dass man richtig mitschwingen kann, sondern ein kleines Licht, was andauernd ausgepustet wird, sodass man sich selbst wieder anzünden muss!

Dr. Wenger:

Und Sie haben die Kraft verloren, sich immer wieder selbst anzuzünden?

Michael X. Schmitt:

So könnte man es nennen! *Durchatmend, nickend.* Genau so könnte man es nennen!

Mit dieser Einstellung endet das Bild. Beide schweigen einige Momente, ehe sie aufstehen und zur Seite abgeben.

Zweites Bild

Der Vorhang öffnet sich und man sieht einen Raum, in dem ein Stuhlhalbkreis mit sieben Stühlen aufgebaut ist. Auf den Stühlen sitzen nebeneinander Rolf Hargwein, Maria Mechler, Tanja Vogel, Thorsten Borgheim, Elisabeth Tönnies. Zwischen Tanja Vogel und Thorsten Borgheim ist ein Platz frei. Dazu ist der rechte, äußere Platz leer. Es wird sich leise unterhalten. Nach einer Weile kommen von der Seite Dr. Wenger und Michael X. Schmitt dazu.

Dr. Wenger auf den Platz außenweisend:

Dort ist noch ein Platz frei! Möchten Sie dort Platz nehmen, Herr Schmitt?

Michael X. Schmitt geht ohne ein Wort zu sagen zu dem Platz, der ihm bedeutet wurde. Währenddessen stellt sich Dr. Wenger hinter den mittleren, freien Stuhl und stützt sich auf die Rückenlehne.

Dr. Wenger:

Kurz etwas zu den Spielregeln! Alle sind hier, weil sie in irgendeiner Form Hilfe brauchen. Niemand wird hier bevorzugt, niemand ist etwas Besonderes! Deswegen gilt die Regel, dass sich alle mit Vornamen ansprechen, auch wenn das für manche am Anfang schwierig ist. Aber damit soll Unsicherheit abgebaut werden, falls jemand eine natürliche Autorität ist, die man freiwillig niemals duzen würde. Ansonsten gibt es nur die Regel, dass wir alle ehrlich sein sollten! Das gelingt nicht jedem von Anfang an, aber bald finden die meisten heraus, dass es nichts Schlimmes ist, hier in diesem Raum die Wahrheit zu sagen, da alle ähnliche Probleme mit sich herumtragen. *In Richtung Michael X. Schmitt.* Kannst du, Michael, diese neue Regeln akzeptieren?

Michael X. Schmitt:

Habe ich eine andere Wahl?

Dr. Wenger:

Du hast natürlich die Wahl, den Raum zu verlassen! Du bist hier freiwillig und ohne Zwang, Michael.

Michael X. Schmitt:

Dann bleibe ich erst einmal!

Dr. Wenger:

Gut! Dann wollen wir mal loslegen! Ich denke, dass du dich erst einmal der Gruppe vorstellen solltest – und die Gruppe sich bei dir –, ehe wir dann mit der eigentlichen Sitzung anfangen!

Michael X. Schmitt *zögerlich:*

Also – von mir aus! Mein Name ist Michael X. Schmitt – aber für euch natürlich Michael. Obwohl ich mich, ehrlich gesagt, etwas unwohl fühle, alle zu duzen, da es auf meiner Arbeit nicht normal ist – aber hier, in dieser Gruppe, kann ich wohl mal eine Ausnahme machen. *Kurze Pause, alle schauen ihn interessiert an.* Warum bin ich hier? Ich denke, dass ich am Ende einer schleichenden, langen Entkräftungskette einfach nicht mehr konnte! Dass mein Körper nicht mehr wollte und mir ein Warnsignal nach dem anderen gesendet hat. Ich habe diese Warnsignale aber beständig überhört, und irgendwann war es ihm wohl zu viel, und er ist einfach zusammengebrochen. Das war vor gut zwei Wochen. Schmerzen in der Brust, fast so, als wäre es ein Herzinfarkt, der sich dann aber zum Glück nicht bestätigt hat. Aber die Schmerzen blieben, bis ich von dem einen auf den anderen Moment zusammengebrochen bin. Dann ein längerer Aufenthalt im Krankenhaus und jetzt hier in der Therapie. *Zu Dr. Wenger.* Reicht das für den Anfang, oder soll ich noch was erzählen?

Dr. Wenger:

Wenn das für dich zu Anfang genug ist, dann soll es für uns auch genug sein! Das Wichtigste hier in der Gruppe wird sein, dass niemand zu etwas gezwungen werden soll – außer vielleicht zu den Vornamen, aber dieser Regel hast du ja zugestimmt! Du bist hier, weil der Druck von außerhalb zu groß geworden ist! Der Druck, den du nicht mehr aushalten konntest! Deswegen wäre es fatal,

wenn wir uns hier in der Gruppe Stress und Druck machen würden! Das wäre nichts anderes als kontraproduktiv. Deswegen – das, was du erzählen willst, ist das, was du erzählen kannst. Du darfst aber auch gerne später noch mehr erzählen oder Fragen stellen, wenn die anderen was von sich preisgeben. Aber bitte nicht so, dass man einen Druck zur Antwort verspürt, sondern rücksichtsvoll! *Wendet sich zu Rolf Hargwein.* Möchtest du weitermachen, Rolf?

Rolf Hargwein *etwas überrascht:*

Von mir aus! Ja, nun, mein Name ist Rolf. Ich bin schon seit ein paar Wochen hier und komme einfach nicht voran. Das liegt natürlich nicht an den Ärzten oder Doktor Wenger, sondern nur an mir. Das weiß ich ja! Aber es will einfach nicht vorangehen.

Dr. Wenger:

Magst du etwas über die Gründe sagen, warum es für dich nicht vorangeht, Rolf? Wie hat es bei dir angefangen?

Rolf Hargwein:

Es fing eines Tages einfach an, dass ich mich unsicher fühlte. Beim Aufstehen fing es an, und den ganzen Tag hatte ich das Gefühl, dass ich übernervös bin. Aber anstatt, dass sich diese Nervosität irgendwann legte, wurde sie immer schlimmer. Bald fühlte sie sich wie Nadelstiche an, die mich von innen zerstachen. Kein Arzt konnte mir helfen und irgendwann habe ich mich selbst hier einliefern lassen. Weil ich Hilfe brauche! Weil ich bei allem unsicher bin! Selbst hier, beim Reden darüber, bin ich unsicher, ob ich das Richtige sage! Ich frage mich beständig, ob ich das nicht richtiger machen könnte! Ob man mir nicht besser helfen könnte, wenn ich richtiger antworten könnte! Wenn ich mich besser analysieren könnte! Wenn ich... wenn ich einfach nicht so verdammt unsicher wäre!

Dr. Wenger:

Danke, Rolf. Ich bin mir sicher, dass du deine Sicherheit wiedererlangen kannst, wenn wir herausgefunden haben, was denn der Auslöser für die Unsicherheit ist! Nur nicht aufgeben und weiterforschen! Darum bitte ich dich, Rolf!

Rolf Hargwein *nicht sehr überzeugend:*

Ich gebe nicht auf, keine Angst, Herr Doktor!

Dr. Wenger:

Magst du weiter machen, Maria?

Maria Mechler *im Gegensatz zu Rolf Hargwein fröhlich:*

Hi, Michael, ich bin Maria! Ich bin auch hier, weil ich irgendwann einfach nicht mehr konnte. Dabei bin ich so ein Wirbelwind, wie meine Mutter immer sagt! Ich mache tausend Dinge gleichzeitig und kann alles verkraften! Doch irgendwann, von heute auf morgen war das vorbei. Ich kam einfach nicht mehr hinterher, hatte keine Lust mehr auf irgendwas und dachte nur, dass mich die Probleme einholen, die ich beständig vor mir her geschoben habe! Das Aberwitzige daran ist aber, dass ich gar keine Probleme hatte und mir nur dachte, dass ich welche habe! Deswegen war ich dann so hibbelig, dass gar nichts mehr ging, und mit jedem Fehlschlag wurde ich frustrierter und frustrierter, und je mehr ich von meiner Fähigkeit verlor, desto ungeduldiger wurde ich mit anderen – aber vor allem mit mir! Ich war in dieser Zeit wohl unausstehlich, bis ich – wie du auch – einfach zusammengebrochen bin. Ich habe noch gemerkt, wie mein Puls in die Höhe schoss, dachte, mir wäre einfach nur heiß, doch dann wurde mir schwarz vor den Augen – und als ich aufgewacht bin, wurde mir gesagt, dass man mir eine Therapie empfehlen würde! Zuerst dachte ich, dass die mich auf den Arm nehmen wollten – Therapien sind was für Bekloppte, und als ich dann hier war, da ging es mir wie dir und ich wollte nur weg! *Etwas ruhiger.* Aber inzwischen weiß ich, dass ich hier gut aufgehoben bin! Ich erhalte hier mein Rüstzeug, um in der Welt dort draußen auch mit

Verlusten und Niederlagen umgehen zu können! Das muss ich nämlich, sonst komme ich immer wieder in diese Spirale hinein, aus der es dann kein Entrinnen mehr gibt!

Wie aus dem Nichts wirkt es, als Maria Mechler aufhört zu sprechen. Für einen Augenblick scheinen alle tief Luft zu holen. Nach einer Weile dann.

Dr. Wenger:

Danke, Maria! Ich denke, Michael, dass du schon merkst, dass hier alle ihre Sorgen zu schultern haben! Aber machen wir weiter in der Reihe! *Zu Tanja Vogel.* Tanja, magst du?!

Tanja Vogel *kübl und distanziert:*

Zu mir gibt es eigentlich nicht viel zu sagen. Mein Name ist Tanja und ich bin noch nicht sehr lange hier. Es ist mein viertes Treffen in dieser Gruppe und ich versuche noch herauszufinden, wie ich mein Leben wieder in den Griff bekommen kann. Das scheint ich irgendwie verloren zu haben – ohne, dass ich weiß, was passiert ist! Das ist alles für den Moment!

Dr. Wenger:

Das ist einer der Gründe, warum wir hier zusammengefunden haben! Die meisten von euch werden ihr bekanntes Leben verloren haben! Das ist ein typisches Symptom für unsere Patienten! *Dreht sich zu Thorsten Borgheim.* Magst du weiter machen, Thorsten?

Thorsten Borgheim:

Im Gegensatz zu Tanja weiß ich sehr genau, warum ich hier bin! Früher war ich immer der Clown! Schon in der Schule hat das angefangen, dass ich immer im Mittelpunkt stand, wenn es darum ging, einen Lehrer auf den Arm zu nehmen oder anderen Schülern einen Streich zu spielen! Auch später blieb ich im Studium derjenige, der für Spaß sorgte, wenn jemand so frustriert war, dass nichts mehr beim Lernen ging! Aber dann... *er stockt...* dann kam einmal der Tag, an dem es mir nicht mehr gelang, der Spaßvogel zu sein. Ich arbeitete und arbeitete, hatte immer Spaß dabei – und plötzlich fing ich an, sogar Angstzustände, beklemmende Angstzustände vor der Arbeit zu haben. Ich saß zu Hause und hatte Angst vor meiner Arbeit! Ich konnte es nicht glauben, aber wenn ich nur daran dachte, in das Gebäude zu gehen, da war es mir, als würde ich in einem Alptraum sein, aus dem ich von selbst nicht aufwachen konnte. Auch meine Kollegen merkten, dass mit mir etwas nicht stimmte – und zum Glück hatte ich einen Chef, der darauf drängte, mich in Behandlung zu geben! Was für ein Glück, denn ich wusste nicht, was ich getan hätte, wenn mir nicht geholfen worden wäre! Er – also, mein Chef – er sagte, dass er es nicht mit ansehen könnte, dass ich nicht mehr mit einem Lachen auf der Arbeit bin. *Seufzend.* Und deswegen bin ich hier! Um mein Lachen wiederzufinden!

Dr. Wenger:

Danke, Thorsten! Ich denke, dass deine Geschichte wohl am ehesten zu Michaels passt! Wir werden sehen, wie sich das hier entwickelt! Vielleicht unterhaltet ihr euch irgendwann einmal unter vier Augen, wenn sich unser neuer Gast etwas eingelebt hat. *Zu Elisabeth Tönnies.* Last but not least! Magst du uns etwas zu dir erzählen, Elli?

Elisabeth Tönnies:

Also, mein Name ist eigentlich Elisabeth, aber alle nennen mich nur Elli! Es ist einfacher und Elisabeth hört sich so altbacken an! Ich mag den Namen im Übrigen auch nicht! *Wirkt kurz ziellos.* Ich bin wohl am längsten von allen hier! Schon seit mehr als einem Jahr! Es war nicht sehr leicht, hierher zu kommen, denn zu Hause hatte ich so viele, um die ich mich kümmern musste! Viel mehr, als dass man sich um mich kümmern musste! *Leiser.* Dachte ich zumindest! Doch Dr. Wenger hat mir die Augen geöffnet, dass ich die Last einfach nicht mehr tragen konnte. Dass es zum Leidwesen meiner Schutzbefohlenen war, dass ich es einfach nicht mehr schaffen konnte, mit meiner Kraft, die dahinschwand, bis... bis nichts mehr von mir da war!

Dr. Wenger:

Nur zur Erklärung, Elli! Du hast es einfach nicht geschafft, deine Tiere weiter zu versorgen! Es waren am Ende einfach zu viele!

Elisabeth Tönnies *traurig:*

Ich habe die Kontrolle darüber verloren! Ich wusste am Ende nicht mehr, was in meiner Wohnung passierte! Ich kam nicht mehr mit dem Futter hinterher und das Geld ging stark zur Neige! Ich wäre wohl elendig mit meinen Tieren zugrunde gegangen, wenn mir nicht der Zufall geholfen hätte!

Dr. Wenger:

Eine ihrer Katzen sprang aus dem halboffenen Fenster raus, weil sie auf der Suche nach was Essbarem war! Da wurden die Nachbarn auf die Katze aufmerksam und wollten Elli zur Rede stellen, doch als Elli die Türe aufmachte, sahen die Nachbarn das ganze Ausmaß der Not und handelten. Es war nicht einfach für dich, Elli, aber jetzt, nach allem Leid bist du wieder auf dem Weg der Besserung.

Elisabeth Tönnies *lächelnd:*

Das stimmt!

Dr. Wenger:

Gut! Jetzt kennst du zumindest ausschnittsweise die Geschichten der hier Anwesenden, Michael! *Schaut in die Runde.* Die anderen kennen es schon – jede Sitzung läuft immer unter einem anderen Motto oder Themengebiet. Diese Themen können sich sehr nahe an denen befinden, die wir auch in Einzelgesprächen behandeln. Es kann aber auch sein, dass diese Themen völlig anders gelagert sind. Das hat damit zu tun, dass die Gründe, warum jeder von euch hier ist, unterschiedlicher Art sind! Aber in der Gruppe möchte ich dennoch herausfinden, welche allgemeinen Themenfelder vielleicht noch in die Problematik eines jeden Einzelnen hineinspielen. Diese zeigen sich, aus meiner Erfahrung heraus, in einer Gruppe eher als in Einzelgesprächen, wo man doch sehr auf sich selbst und seine eigenen Meinungen und Erfahrungen baut. Hier ist etwas mehr Interaktion. *Zu Michael.* Soweit so klar, Michael? Oder hast du Fragen?

Michael X. Schmitt:

Aktuell habe ich keine! Die werden aber sicherlich kommen!

Dr. Wenger:

Ganz bestimmt! *Schaut auf seinen Block.* Also, das Thema heute wird folgendes sein: Mögliche Methoden, die einem helfen können, wenn man aus der Therapie entlassen wird und wieder auf sich alleine gestellt ist! Ich denke, jeder sollte darüber mal nachdenken und dann einfach loslegen, wenn ihm etwas in den Sinn kommt. Einfach darüber nachdenken und...

Michael X. Schmitt *schnell und unbedacht:*

Ich werde wohl meinen Job kündigen! Sonst sehe ich im Augenblick keine andere Möglichkeit!
Indem ihn alle anstarren, fällt der Vorhang. Alle ab.

Drittes Bild

Der Vorhang ist geschlossen. In den beiden Sesseln sitzen Dr. Wenger und Michael X. Schmitt. Während Dr. Wenger seine Notizen sortiert, spielt Michael X. Schmitt mit seinen Fingern. Es ist ihm eine unbestimmte Unruhe anzusehen.

Dr. Wenger *als er sich fertig sortiert hat:*

Du meinstest in der letzten Sitzung, dass du keine andere Möglichkeit siehst, als den Job zu kündigen!

Michael X. Schmitt *schmallippig*:

Es gibt keine andere!

Dr. Wenger:

Strategien fürs Weglaufen und dem Nichtstellen einer Situation sind keine Lösungsansätze, die einem helfen, mit der ungewohnten und belastenden Situation fertig zu werden. Im Gegenteil, sie...

Michael X. Schmitt:

Ich denke, Sie verstehen nicht, Herr Doktor, dass ich alles nur Erdenkliche getan habe, um mit dieser Situation fertig zu werden. Ich habe mit meinen Vorgesetzten gesprochen, dass ich mehr Freiraum für mich brauche, habe dargestellt, wie heillos überlastet meine Abteilung ist, wie viele Anforderungen an uns gestellt werden, die wir aber alle genau dann nicht erfüllen können, wenn die anderen Abteilungen sich gegen unsere Hilfe sperren! Weil sie nicht einsehen, dass es eine Hilfe ist, sondern denken, dass wir eine Spionageabteilung sind! Es ist ein Teufelskreis, aus dem mich niemand rauslassen wollte!

Dr. Wenger:

Glaubst du denn, dass es anders wird, wenn du deinen Job wechselst? Da würdest du doch auch wieder in dieselbe Mühle hineingelangen!

Michael X. Schmitt:

Nicht, wenn ich mir einen Job suche, bei dem ich weniger bis gar keine Verantwortung trage!

Dr. Wenger:

Dann kommst du bestimmt nicht in diese Mühle! Das stimmt schon! Aber das wird dich auch nicht glücklicher machen!

Michael X. Schmitt:

Wieso? Morgens auf die Arbeit kommen, anfallende Arbeiten erledigen, nachmittags nach Hause gehen und sich keine Sorgen im Feierabend machen müssen, dass man was vergessen hat!?

Dr. Wenger:

Ja, klar! Das klappt bei den meisten Angestellten! Aber du hast dich nicht umsonst karrieremäßig so entwickelt, wie du dich entwickelt hast! In deinem Alter und mit deiner Erfahrung wirst du todunglücklich werden, wenn du auf jemanden hören musst, der vielleicht viel weniger kann und weniger versteht als du selbst. Das wirst du nicht ausblenden können! Und wenn du dann versuchst, dich mit deinen alten Methoden in die Führung des neuen Teams einzubringen, dann stehen die Zeichen von Anfang an auf Sturm! Da wirst du nicht aus deiner Haut können! Das ist nun mal deine Natur!

Michael X. Schmitt:

Man kann seine Natur bis zu einem gewissen Grad unterdrücken! Wenn ich dadurch die Sorgen der Verantwortung loswerde, dann ist doch das meiste in Ordnung!

Dr. Wenger:

Es ist doch nicht die Verantwortung, die dir Probleme bereitet, sondern die Sorgen, die du durch andere tragen musst! Weil andere dir dein Leben schwer machen oder dir tonnenweise Aufgaben aufladen, musst du dich winden und gegen Windmühlen ankämpfen – und nicht, weil du ein Problem mit der Verantwortung an sich hast! Die trägst du sicherlich mit einer gewissen Leichtigkeit – denn das ist dein wahres Wesen! Deine wahre Natur!

Beide schweigen für einige Momente. Dr. Wenger schreibt einige Stichpunkte auf, während Michael X. Schmitt über das Gesagte nachdenkt.

Michael X. Schmitt *als Dr. Wenger fertig geschrieben hat:*

Aber wenn ich den Job nicht wechseln würde – wie könnte ich mich gegen das wehren, das mich hierhin gebracht hat? Wie kann es mir gelingen, meinen Chefs meine Probleme und Ansprüche deutlich zu machen, sodass sie mir helfen und mich nicht weiter fertig machen?

Dr. Wenger:

Genau dafür sind wir ja hier! Aber ich sage auch gleich, dass sich Lösungen nicht von heute auf morgen auftun! Es ist nicht so, dass wir uns hier einen Nachmittag hinsetzen und alle Patentlösungen auf den Tisch legen können. Das kann nicht Ziel der Therapie sein! Denn die Grundlage einer erfolgreichen Therapie muss es sein, erst einmal herauszufinden, was genau wie wirkt, damit wir verstehen lernen, wie es gewirkt hat, als es zum Zusammenbruch kam! Es bringt nichts, dir jetzt zehn Handlungsalternativen an die Hand zu geben, damit du, wenn du in einer vergleichbaren Situation bist, dann daraus wählen kannst. Das wäre wenig zielführend!

Michael X. Schmitt:

Und wie finden wir heraus, wie was wirkt?

Dr. Wenger *nachdenklich*:

Unabhängig von der Frage fällt gleich auf, dass du immer versuchst, zielgerichtete Fragen zu stellen. Ich sage etwas, was dir nicht gleich einleuchtet und gleich kommt die zielgerichtete Frage!

Michael X. Schmitt:

Wenn du nicht weißt, was der andere von dir will, kläre erst einmal den Auftrag! Das ist eine glasklare Maxime, nach der ich arbeite und mit der ich immer gut gefahren bin! Denn, was ich gleich zu Beginn klären kann, muss ich nachher nicht mehr mühselig auseinanderklamüsern!

Dr. Wenger:

Das ist auf jeden Fall eine Vorgehensweise, die einem viel Ärger erspart! Aber zurück zum eigentlichen Thema: warum meinst du, sind deine Chefs dir und deinen Schwierigkeiten so ignorant gegenüber? Warum sehen die nicht, in welche Position sie dich gedrückt haben, indem sie dir nicht mehr Freiraum ermöglichten oder Unterstützung anboten?

Michael X. Schmitt:

Weil die im Grunde in derselben Lage stecken! Es mag zwar vielleicht thematisch ein anderes Feld sein, aber am Ende werden alle nach dem Ergebnis bewertet! Das ist nun mal so, wenn man heutzutage in einer Führungsposition ist! Da interessiert sich dein Chef nur am Rande dafür, dass die Mitarbeiter zufrieden sind und dass die Prozesse eingehalten werden! Ich bin mir sogar sicher, dass einige meiner Chefs auch gegen die Gesetze wissentlich verstoßen würden, wenn das Risiko vernachlässigbar ist. Mal davon abgesehen, dass ich weiß, dass es Tag für Tag passiert!

Dr. Wenger:

Du meinst, dass gegen das Gesetz verstoßen wird? Was passiert denn zum Beispiel?

Michael X. Schmitt:

Viele Sachen, die die Mitarbeiter betreffen! Die meisten Führungskräfte kennen sich doch gar nichts aus und wissen oft nicht einmal, dass sie gegen ein Gesetz verstoßen, das eigentlich den Mitarbeiter schützen soll! Aber es ahndet ja auch kaum einer. Und wenn dann mal einer querschießt und den Betriebsrat mobilisiert, bietet man ihm eine großzügige Abfindung an und schickt ihn fort. Damit er bloß nur ein Strohfeuer bleibt und kein Flächenbrand wird! Den können die Manager als allerletztes gebrauchen! Denn am Ende ist jeder Tag, an dem es nicht normal läuft, ein verlorener Tag im Ergebnis. Und da wir alle so ergebnisgetrieben sind, sind verlorene Tage nur sehr schwer wieder reinzuholen! Da kann es passieren, dass im ersten Quartal schon so viel verloren wird, dass man den Rest des Jahres nur noch daran arbeitet, den Abstand zum Plan wieder aufzuholen! Denn den Druck, den man verspürt, wenn man sich noch weiter vom Plan entfernt – den will keiner haben! Glauben Sie mir, das will keiner haben!

Dr. Wenger:

Das glaube ich gerne! Du sagtest aber, dass du im Prozess- und Qualitätsmanagement gearbeitet hast! Das ist aber eher eine Abteilung, in der man weniger vom Ergebnis getrieben ist, als dass man anderen hilft, das Ergebnis zu sichern! Oder habe ich das falsch verstanden?

Michael X. Schmitt:

Nein, das ist schon alles richtig so! Aber das Perverse daran ist ja, dass es unsere Abteilung auch schon früher gab, und man konnte in Ruhe arbeiten! Heute ist es so, dass andauernd darüber nachgedacht wird, wie man Kennzahlen und Qualitäten zusammenstricken kann, um bloß eine Entwicklung in irgendeine Richtung darzustellen. Das bedeutet, dass ich und meine Abteilung beweisen müssen, was wir an Prozessen verbessert haben!

Dr. Wenger:

Das heißt, dass ihr euren Beitrag zur Ergebnisverbesserung anderer Abteilungen bemessen sollt?!

Michael X. Schmitt:

Absolut richtig! Was aber dazu führt, dass ich elendige Diskussionen führen muss, weil die Grabenkämpfe natürlich nachwirken! Ich zeige auf, dass eine andere Abteilung die Prozesse und Qualitäten nicht einhält und muss mir im Anschluss die potentielle Verbesserung vom betreffenden Abteilungsleiter absegnen lassen! Von demjenigen also, dem ich auf die Füße getreten bin! Der dann im Nachgang natürlich an diesem Agreement gemessen wird!

Dr. Wenger:

Wer unterschreibt denn dann solche Verbesserungen? Ich meine, wenn ich die als Betroffener unterschreibe, dann schieße ich mir doch ins eigene Knie!

Michael X. Schmitt:

Das ist das Perverse meiner Arbeit! Eigentlich der Arbeit meiner gesamten Abteilung! Das bedeutet, dass ich meinen Chef davon überzeugen muss, dass er mit dem Chef des anderen Abteilungsleiters spricht, sodass dieser dann die Anweisung erhält, die Berechnung zu unterschreiben. Wozu das führt, können Sie sich ja wohl denken!

Dr. Wenger:

Zu Missmut und Feindschaft!

Michael X. Schmitt:

Überall, wo man hinkommt, wird man mit Vorsicht bedacht. Es ist sowieso schon einsam, aber in dieser Funktion ist man doppelt einsam.

Dr. Wenger:

Vor allem, wenn man auch nach oben nicht argumentieren kann, sondern immer nur kämpfen muss!

Michael X. Schmitt:

Genau daran geht man am Ende dann kaputt! An diesem stetigen Kampf, der einen von innen aushöhlt! Man kann im Grunde keinen einzigen Erfolg feiern, weil man genau weiß, dass man diesen auf dem Rücken eines anderen Abteilungsleiters feiern würde – und wie der diese Feier empfindet, brauche ich wohl nicht zu erwähnen!

Dr. Wenger:

Als zusätzlichen Affront gegenüber der schon vorher bewiesenen Inkompetenz!

Michael X. Schmitt:

Genauso ist es! Das ist die Perversität meines Jobs, wenn man versucht, alles in messbare Größen zu verwandeln! So und nicht anders! Leider!

Indem sich Dr. Wenger weitere Notizen macht, versinkt Michael X. Schmitts Blick in sich selbst. Mit dieser Einstellung endet das Bild. Alle ab.

Viertes Bild

Der Vorhang öffnet sich und man sieht eine Naturlandschaft. In völligem Frieden steht am Wegesrand eine Bank, die zum Rasten einlädt. Von der Seite kommen Michael X. Schmitt und Tanja Vogel den Weg hinauf.

Michael X. Schmitt *auf die Bank deutend:*

Wollen wir uns setzen?

Tanja Vogel:

Gerne!

Beide setzen sich auf die Bank und genießen für einen Moment die Ruhe.

Michael X. Schmitt:

Geht es dir auch wie mir? Also, mich macht diese absolute Stille hier etwas unruhig!

Tanja Vogel:

Ja, ich kenne das Gefühl! Das hatte ich auch die ersten zwei, drei Tage! Es ist schon ein wenig zu still!

Michael X. Schmitt:

Genau! Die Stille bedrückt einen, weil sie so allgegenwärtig ist, dass man glaubt, sie greifen zu können!

Tanja Vogel *das erste Mal lächelnd:*

Ein schönes Bild! Ich meine das mit der Stille, die man greifen kann!

Beide schweigen für einen Moment.

Michael X. Schmitt:

Warum bist du hier? Ich meine, du hast in der Sitzung nicht gerade viel von dir preisgegeben?

Tanja Vogel:

Es ist auch nicht leicht, das einem anderen zu erzählen. Denn immer, wenn ich es versuche, habe ich das Gefühl, dass die Bedrohung, die von meiner Lage ausgeht, nur noch größer wird!

Michael X. Schmitt:

Aber wenn man nicht darüber spricht und sich der Situation stellt, wird die Bedrohung immer weiter anwachsen – bis sie dich eines Tages völlig unter sich begraben wird!

Tanja Vogel:

Glaub mir, Michael! Manchmal ist es einfacher, mit dem Wissen um dieses Risiko zu leben, als darüber zu sprechen!

Michael X. Schmitt:

Aber warum? Was ist daran so schlimm, dass du es mir nicht erzählen kannst?

Tanja Vogel:

Es ist die Angst!

Michael X. Schmitt:

Die Angst? Welche Angst?

Tanja Vogel:

Die Angst davor, dass ich mich meinen Problemen stellen muss und es nicht schaffen werde! Weil ich zu schwach bin, um mich ihnen zu stellen! Weil ich dazu nicht in der Lage bin! Weil mein Fell nicht dick genug ist und nicht ausreicht! Weil... Ach, da gibt es so viele Facetten an den Ängsten, die ich in mir verspüre – es ist fast so, als würde ich jede Angst kennen, die es gibt!

Michael X. Schmitt:

Aber dir ist schon klar, dass du dir die Ängste selbst einredest? Dass sie ein Produkt deiner selbst sind?

Tanja Vogel:

Das weiß ich! Das ist ja das Merkwürdige an meinem momentanen Leben! Wenn man es denn Leben nennen mag!

Michael X. Schmitt *nachdenkend:*

Na ja – wenn du mir nichts von dir erzählen willst, ist das für mich auch in Ordnung! Wir können hier auch in Ruhe sitzen und nachdenken! Vielleicht hilft uns das etwas!

Sie sitzen einige Augenblicke schweigend auf der Bank.

Tanja Vogel *plötzlich:*

Ach, was soll's! Vielleicht ist es besser, wenn es einer weiß, der hier kein Doktor ist! Die bohren gleich nach, was denn die Gründe sind! Auch wenn Doktor Wenger immer sagt, dass niemand zu irgendwas gezwungen wird – dann ist das vielleicht seine Meinung, aber ganz sicher nicht die Meinung aller Patienten! Es gibt auch welche, die sich von ihm unter Druck gesetzt fühlen!

Michael X. Schmitt:

Weil er die Fragen in den Einzelgesprächen so stellt, dass man selten genau ahnt, was er damit bezwecken will, nicht wahr?

Tanja Vogel *leicht nickend:*

Manchmal denke ich, dass er versucht, mich auszutricksen. Dass er versucht, über einen hinterlistigen Weg an mein Ich heranzukommen. Dass ich mich nicht öffnen muss, er aber wie in einem offenen Buch in mir liest! Das macht mir zusätzlich Angst!

Michael X. Schmitt:

Ich werde zumindest nicht versuchen, aus dir wie aus einem offenen Buch zu lesen – das kann ich dir versprechen!

Tanja Vogel:

Das weiß ich zu schätzen, Michael! Wirklich!

Kurzes Schweigen.

Michael X. Schmitt:

Du hattest es eben fast geschafft. *Sie blickt zu ihm.* Ich meine, du wolltest erzählen, was dich hierher gebracht hat. Also, wenn du das immer noch willst – ich bin ganz Ohr!

Tanja Vogel *zögerlich:*

Von mir aus! Ich... ich habe vier Kinder!

Michael X. Schmitt:

Vier Kinder? Alle Achtung! Wie alt sind die denn?

Tanja Vogel:

Der Jüngste ist gerade neunzehn geworden!

Michael X. Schmitt:

Neunzehn? Willst du mich auf den Arm nehmen? Du siehst keinen Tag älter als vierzig aus! Wenn dein Jüngster schon neunzehn ist, dann...

Tanja Vogel *peinlich berührt:*

Danke für das Kompliment, aber ich bin schon Mitte-Ende Vierzig. Genau genommen siebenundvierzig!

Michael X. Schmitt:

So siehst du auf keinen Fall aus!

Tanja Vogel *berührt:*

Danke! Ja, ich habe meine Kinder sehr früh bekommen – alle bis achtundzwanzig! Alle vier innerhalb von fünf Jahren. Danach habe ich den Vater rausgeschmissen, weil es einfach nicht mehr ging! Und ab da war ich vor allem eins: Mutter!

Michael X. Schmitt:

Und das bist du heute nicht mehr?

Tanja Vogel:

Ich merke, dass du schon verstehst, worin mein Problem liegt! Bis ich meinen ersten Sohn mit dreiundzwanzig bekam, war ich viel unterwegs, eine richtige Partymaus! Aber mit Torben änderte sich alles. Ab da bin ich zu Hause geblieben, habe meine Kinder versorgt und meine ganze Kraft dafür eingesetzt, dass was Ordentliches aus ihnen wird!

Michael X. Schmitt:

Und?! Ist was Ordentliches aus ihnen geworden?

Tanja Vogel:

Ich denke schon! Einer hat fertig studiert und meine Tochter ist noch dran. Der zweite Sohn macht gerade seinen Meister und Jannik, mein jüngster, ist so was wie das Sorgenkind. Er ist jetzt neunzehn und war nicht mehr auszuhalten, sodass ich ihm erlaubt habe auszuziehen. Ich hoffe inständig, dass er weiter zur Schule geht, aber sicher bin ich mir da nicht!

Michael X. Schmitt:

Er schwänzt die Schule?

Tanja Vogel:

Das ist kein Schwänzen mehr! Das ist völlige Ablehnung! Ich glaube, die Lehrer wissen schon gar nicht mehr, wie er aussieht!

Michael X. Schmitt:

Und womit hält er sich über Wasser? Ich meine, so eine Wohnung ist ja nicht gerade billig! Und essen und trinken muss er ja auch noch – neben den ganzen anderen Sachen, um die er sich kümmern muss!

Tanja Vogel:

Essen schnorrt er sich meistens bei seinen Geschwistern und einen großen Teil der Miete zahle ich. Aber das Finanzielle ist es nicht, was mir Angst macht!

Michael X. Schmitt:

Sondern die Befürchtung, dass er auf die schiefe Bahn gerät?

Tanja Vogel:

Entweder das oder dass er irgendwann aufwacht und feststellen muss, dass der Zug längst abgefahren ist! Und ob er dann noch hinterherkommt, wage ich bei seinem Einsatzwillen zu bezweifeln!

Michael X. Schmitt:

Das klingt aber doch recht normal, finde ich! Wenn ich dich richtig verstanden habe, lebst du allein?

Tanja Vogel:

Ja, die Kinder habe ich ganz allein großgezogen!

Michael X. Schmitt:

Eine beachtliche Leistung, keine Frage! Wie kommt es denn dann, dass eine solch starke Frau, wie du eine bist, hierher kommt? Warum bist du zusammengebrochen?

Tanja Vogel:

Das frage ich mich auch die ganze Zeit! Ich denke, dass ich es nicht verkraftete, dass ich nun niemanden habe, um den ich mich kümmern kann!

Michael X. Schmitt:

Weil alle ausgezogen sind...!

Tanja Vogel:

Ja, alle sind flügge geworden! *Trauriges Lächeln*. So ist das nun mal! Das ist der Lauf der Dinge! Das weiß ich auch! Aber es hat mich dennoch erwischt! Ich hätte es mir niemals selbst zugestanden, aber es ist passiert!

Michael X. Schmitt:

Auf einmal war diese Leere da! Einfach so! Und man weiß nicht, woher die kommt und wie man die wieder füllen kann!

Tanja Vogel überrascht:

Genau so habe ich mich gefühlt! Kennst du das Gefühl etwa auch? Ich dachte, du hättest einfach nur zu viel gearbeitet und...

Michael X. Schmitt:

Das viele Arbeiten war bei mir noch nie das Problem! Sondern viel eher das Arbeiten, ohne dass man daraus einen Effekt erzielt! Wenn man wochenlang an Themen arbeitet, von denen man weiß, dass sie am Ende in irgendeiner Schublade landen, die nie wieder aufgezogen wird, dann macht das einen kaputt! Das lässt nach und nach diese Leere entstehen, die dann einfach plötzlich da ist! Und ich habe es sehr persönlich genommen, diese Ignoranz! Das war wohl am Ende der große Fehler!

Tanja Vogel:

Und weil du Verantwortung für deine Mitarbeiter trägst, hast du dir die Schuld gegeben, weil ihre Arbeit natürlich dann auch für die Ablage ist!

Michael X. Schmitt:

Das ist das Schlimmste von allem! Selbst mit den eigenen Ideen zu scheitern, ist schon kraftraubend genug, aber den Enthusiasmus zu sehen, mit dem Ideen angegangen werden, um dann einen jähen Niederschlag zu erleiden, macht einen so richtig fertig! Da bleibt einem auch irgendwann keine Erklärung mehr offen.

Tanja Vogel:

Und warum entwickelt ihr die Ideen nicht erst, wenn es einen konkreten Auftrag gibt, den eure Bosse von euch verlangen?

Michael X. Schmitt:

Ob du es glaubst oder nicht – die Mehrzahl der Aufträge kommt auf diese Weise zu uns. Aber die Geschäftsleitung will irgendwie nur das Potential sehen, um auf den betreffenden Abteilungsleiter Druck machen zu können. Richtige Handlungen erwachsen nur selten aus diesen Vorschlägen. Nur sehr selten sogar! Eigentlich nie! Denn dann müsste man ja bereit sein, etwas ändern zu wollen! Und vielleicht sogar Geld in die Hand zu nehmen! Das wäre aber der Gipfel der Unmöglichkeit! Warum sollte man Geld für etwas ausgeben, dass der Abteilungsleiter einfach mit einem Fingerschnippen umstellen sollte. Und genau mit dieser Einstellung zerstört man jedwede Motivation bei den Führungskräften. Denn wenn man diejenigen alleine lässt, die aus ihrem Job heraus schon einsam sein müssen – was kann man denn dann für ein Ergebnis erwarten? *Beide schweigen kurz*. Entschuldige, dass ich mich so bei dir aufgereggt habe!

Tanja Vogel:

Das ist schon in Ordnung! Ich denke, das sollte auch hier in der Therapie passieren! Dass man Dampf ablässt, um wieder klarer denken zu können!

Michael X. Schmitt:

Danke für dein Zuhören! Es ist lange her, dass ich einem anderen Menschen das so sagen konnte, ohne dass ich mir Gedanken darum machen muss, ob das wie ein Bumerang zu mir zurückkommt! *Atmet tief ein und aus*. Ich fühle mich tatsächlich schon besser!

Tanja Vogel *lächelnd:*

Das ist doch gut! Du bist auch der erste hier, dem ich das mit dem Verlassen meiner Kinder erzählt habe!

Michael X. Schmitt:

Es ist nicht leicht, andere zu finden, die einen verstehen!

Tanja Vogel:

Nein, gar nicht! Insbesondere – finde mal jemanden, der vier Kinder alleine großgezogen hat und von heute auf morgen ohne seine eigentliche Aufgabe dasteht!

Michael X. Schmitt:

Die meisten sagen dir wohl, dass du dich doch freuen sollst, denn jetzt hast du endlich mal wieder Zeit für dich! Oder?!

Tanja Vogel *leicht nickend:*

Ich sehe, dass du mich verstehst! Obwohl wir unterschiedlicher kaum sein können, bist du einer der wenigen Menschen, die mich und meine Probleme verstehen!

Michael X. Schmitt:

So unterschiedlich sind wir eigentlich gar nicht! Auch wenn ich als Abteilungsleiter Menschen geführt habe, die nicht mit mir verwandt sind, wachsen die einem doch mal mehr und mal weniger ans Herz. Nach einigen Jahren bist du wie eine kleine Familie und versuchst, Schaden von deinen Mitarbeitern abzuhalten! Was anderes hast du auch nicht versucht! Dein Ziel war immer, dich zurückzunehmen, damit sich deine Kinder ein gutes Leben aufbauen können! Und plötzlich – plötzlich aus heiterem Himmel zieht das letzte Kind aus und du bist allein, ohne Aufgabe, ohne jemanden, um den du dich sonst gekümmert hast! Das kann ich sehr gut nachvollziehen!

Tanja Vogel:

Hast du eigentlich eine Familie?

Michael X. Schmitt *zögerlich:*

Leider nicht! Ich war mal verlobt, aber das hat nicht gehalten! Am Ende war es wohl die Arbeit, die uns auseinandergebracht hat!

Tanja Vogel:

Das ist sehr schade für dich! Denn ich bin mir sicher, dass du ein hervorragender Vater wärst!

Michael X. Schmitt *zum ersten Mal unsicher:*

Danke. Das hat noch niemand zu mir gesagt! Dass ich ein guter Abteilungsleiter sei, ja – aber ein guter Vater?! Nein, das ist neu!

Tanja Vogel:

Du bist aber auch noch jung genug, um diese neue Seite an dir zu entdecken!

Michael X. Schmitt:

Ich muss meine alten Seiten erst einmal wiederentdecken, bevor ich neue Seiten an mir entdecken kann!

Tanja Vogel:

Warum?! Wenn du dich selbst nicht mehr wirklich kennst, kannst du dich auch neu erfinden! Eine bessere Gelegenheit wird es nicht geben – glaub mir, ich weiß, wovon ich spreche!

Indem Michael X. Schmitt seiner Gesprächspartnerin ein Lächeln schenkt, ehe er seine Ellenbogen auf die Knie abstützt und die Hände reibt, versinken beiden in Gedanken. Mit dieser Einstellung endet das Bild.

Fünftes Bild

Der Vorhang ist erneut verschlossen. Die zwei Sessel stehen leer davor. Niemand ist auf der Bühne. Nach einem kurzen Moment der Leere kommt Dr. Wenger von der Seite und setzt sich in einen der beiden Sessel. Er überschlägt seine Beine, scheint nachzudenken.

Dr. Wenger *aufblickend:*

Das Burnout-Syndrom – oder einfach Burnout – gilt unter vielen Medizinern als Modediagnose. Eine Diagnose, die erheblichen wirtschaftlichen Schaden anrichten würde, da sie andere Diagnoseformen verhindern soll, zu denen es Standardtherapien gibt. Dabei geht es weniger darum, dass man den Betroffenen nicht helfen will, sondern, dass man glaubt, ihnen bei anderen Diagnosen schneller helfen zu können, damit sie wieder an der Arbeitswelt teilnehmen können. *Kurze Pause.* Ich sehe das grundlegend anders! Ich kann es als Arzt nicht verstehen, dass Burnout international keine anerkannte Krankheit ist, sondern als Problem der Lebensbewältigung angesehen wird. Da das Burnout-Syndrom nur als Rahmen- oder Zusatzdiagnose gelten darf, können die Betroffenen auf dieser Basis nicht zur stationären Behandlung eingewiesen werden. Das bedeutet, dass zusätzlich immer auch eine Behandlungsdiagnose gestellt werden muss, was in den meisten Fällen die Depression ist. Aber Depression ist in diesen Fällen die falsche Diagnose, denn eine Depression und ein Burnout unterscheiden sich grundlegend voneinander! Während sich eine depressive Störung auf das gesamte Leben, in all seinen Facetten auswirkt, entwickelt sich das Burnout-Syndrom nahezu ausschließlich im beruflichen Leben und hat allerhöchstens daraus folgend Auswirkungen auf das allgemeine Leben der Betroffenen. *Kurze Pause, in welcher er das Bein umschlägt.* Nehmen wir zum Beispiel meinen Patienten Michael X. Schmitt! Er ist für mich ein recht typischer Fall von Burnout, der jedoch an keiner depressiven Störung leidet. In der Lehrmeinung derer, die Burnout als eigenständige Diagnose ansehen, sind drei Kategorien von Symptomen eindeutig und nachvollziehbar beschrieben. Erstens: es liegt ein überwältigender Erschöpfungszustand beim Patienten vor. Michael X. Schmitt ist zusammengebrochen, weil sein Körper derart erschöpft war, dass er einfach nicht mehr konnte. Er ist von dem einen Moment auf den anderen zusammengebrochen – auch weil Herr Schmitt die Signale übersehen hat, die er nicht hätte übersehen dürfen! *Kurze Pause.* Zweitens: Eine überstarke Form der Depersonalisierung! Dabei geschieht es, dass der Patient zu anderen, aber auch vor allem zu sich selbst, eine Distanziertheit aufbaut, die ihn über die Maßen zynisch wirken lässt. Alles in seiner täglichen Arbeit wird zur unpersönlichen Routine, sodass eine emotionalisierende Einschätzung der Arbeitslastenverteilung nicht mehr möglich ist. Michael X. Schmitt konnte am Ende nicht mehr sinnvoll seine Mitarbeiter gegen die Überlastung durch den Druck von außen schützen! Er hat seine Widerstandsfähigkeit verloren und belastete damit sich selbst. Um damit aber umgehen zu können, hat er eine Distanz zu sich selbst aufgebaut, um die schmerzenden Gedanken nicht an sich heranlassen zu müssen. Das ist sehr typisch für die mittleren Management-Ebenen, die den Spagat zwischen idealistischem Anspruch an die Arbeit und täglichem Kampf mitsamt von Niederlagen nicht schaffen können, weil die Voraussetzung von den höheren Ebenen nicht geschaffen werden. Diese höheren Ebenen – also das Topmanagement – betrifft dieses Thema eher selten, denn sie haben bereits so viel Einfluss und Macht akkumuliert, dass sie die Wirkung ihrer Arbeit deutlich sehen. *Kurze Pause.* Und schließlich entsteht aus diesen Grundbedingungen das dritte Symptom: das Erleben von Misserfolgen, die mit der Überzeugung einhergehen, dass man trotz einer starken Überlastung der eigenen Arbeitswelt nicht viel oder sogar gar nichts erreicht. Gerade dieser Punkt ist das Hauptsymptom bei Michael X. Schmitt. Obwohl er der Verantwortung gerecht werden kann, Menschen zu führen und ihnen das Gefühl zu geben, dass

ihre Arbeit und Leistungen wertgeschätzt werden, hat er für sich selbst das Gefühl, Tag für Tag gegen Windmühlen zu kämpfen. Ohne die Aussicht, jemals gegen sie gewinnen zu können! *Kurze Pause. Er steht auf und geht ein paar Schritte umher. Dabei referiert er weiter.* Dieser Stress ist ein Stress, den Herr Schmitt nicht bewältigen kann! Egal, was er auch versucht – er wird es nicht schaffen können! Das ist einer der Kernelemente einer Burnout-Diagnose: dass es nicht gelingen kann! Der Aspekt des Wollens ist an dieser Stelle völlig ausgeschaltet, er hat keinen Wert bei der Diagnose! *Er stellt sich in die Mitte der Bühne und bleibt starr stehen.* Es gibt viele Beschreibungen von Burnout in der Literatur, aber ich glaube, dass man an den verschiedenen Phasen sehr gut erkennen kann, ob es sich um ein Burnout-Syndrom handelt oder nicht. *Nimmt seine Finger zum Verdeutlichen.* Die Phasen sind: Am Anfang steht der Wille, es allen zeigen zu wollen. Völliger Idealismus. Danach kommt ein übersteigertes Leistungserbringen, um die hohen Erwartungen, die man auch an sich selbst stellt, erfüllen zu können. Danach folgt die dritte Phase: die Überarbeitung und zugleich das Überspielen der Überarbeitung. Wenn diese dritte Phase zu einem Dauerzustand wird, beginnt man in der vierten Phase, an dem eigenen Wertesystem zu zweifeln. Man verliert immer mehr den Bezug zu dem Leben außerhalb der Arbeit und fragt sich ständig, ob man alles richtig macht. Je tiefer man in diese Phase kommt, desto stärker verändert man sich. Man bestreitet die Probleme, die man hat, man wird zynisch, distanziert, zuweilen arrogant und streitet gerne, weil man Mücken zu Elefanten macht! Diese fünfte Phase ist Grundlage für einen Rückzug aus dem sozialen Leben, woraus eine starke Depersonalisierung entsteht. In der sechsten Phase wird das Leben zu einem rein funktionalen Abarbeiten, in dem der Mensch mechanische Handlungen aus einem Routineverständnis des Lebens tätigt. Spontaneität und Aktionen aus einem Eigenantrieb heraus verschwinden völlig in dieser sechsten Phase. Aus dieser Phase heraus entsteht dann eine innere Leere, die durch verschiedenste Aktionen zu füllen, die allesamt Ersatzhandlungen sind: Drogen, übersteigertes Essverhalten, aggressive Sexualität, Kontrollverlust. Aber genauso wie man sich mithilfe der Ersatzhandlungen für einige Momente nach oben pushen kann, geht es auch nach unten: in eine abweisende Stimmung mitsamt Hoffnungslosigkeit, dem Gefühl einer Ausweglosigkeit und einer enormen mentalen Erschöpfung, die auf den Körper ausstrahlt. Diese achte und letzte Phase beinhaltet im schlimmsten aller Fälle auch Suizidgedanken, die vor allem aus der Perspektivlosigkeit des eigenen Lebens resultieren. Spätestens in dieser Phase muss der Betroffene aus dem Zyklus ausbrechen, denn sonst verliert er sich vollständig. Und natürlich – wie bei jeder Krankheit: je früher diese Phasen erkannt werden – desto besser! *Kurze Pause, dann weniger lehrbuchhaft.* Ich denke, Michael X. Schmitt war bereits in der letzten Phase, als er zusammengebrochen ist. Deswegen sagte er auch beim ersten gemeinsamen Treffen, dass er einzige Ausweg die Kündigung des Jobs wäre. Das ist eine normale Reaktion, die einsetzt, wenn man alle Hoffnung verloren hat, innerhalb des eigenen Jobs noch einen Ausweg zu finden: die Flucht. Und vielleicht hat er sogar recht damit! Wer weiß das schon so genau – außer er selbst natürlich! Aber gerade das muss unsere Aufgabe als beratende Ärzte sein! Ihm sich selbst wieder näher zu bringen! Ihm das Gefühl zu geben, dass er die grundlegenden Fragen seiner selbst beantworten kann: Wer bin ich? Was will ich sein? Wie kann ich leben, ohne dass ich eines der beiden anzweifeln muss? Wie kann ich meine Ziele erreichen, ohne mich selbst dafür aufgeben zu müssen? *Leicht nickend.* Wir werden sehen, welche Form der Therapie bei Herrn Schmitt wirkt. Das ist einer der Punkte, die es bei Burnout-Patienten schwierig macht: es gibt keine Patentrezepte für eine Genesung. Am Ende muss jeder wieder von sich selbst überzeugt werden. Und dass das – je nach Patient und Wesen – eine schwere Aufgabe ist, steht wohl außer Frage.

Indem er ein weiteres Mal nickt, blickt er zur Seite. Dann gibt er sich einen Ruck und geht von der Bühne.

Sechstes Bild

Der Vorhang geht auf und man sieht das Zimmer von Michael X. Schmitt. Im Moment ist niemand zu sehen. Nach einer Weile kommt Michael X. Schmitt in den Raum und rubbelt sich die Haare trocken. Er trägt einen Jogging-Anzug.

Michael X. Schmitt *im Zimmer hantierend:*

Ich bin völlig eingerostet! Wie lange ich wohl nicht mehr Joggen war? *Denkt nach.* Muss jetzt wohl mehr als zwei Jahre her sein! Auf jeden Fall muss ich an meiner Kondition arbeiten! Wie viel wird das gewesen sein? Fünf, sechs Kilometer? Waren es überhaupt fünf? Keine Ahnung, aber dass ich drei Mal gehen musste, weil ich sonst keine Luft mehr bekommen hätte – das hat es früher nicht mal ansatzweise gegeben! Da bin ich mehr als zehn Kilometer durchgelaufen! Zwar nicht schnell, aber immerhin ohne Pause! Und jetzt?! Es fühlt sich an, als wäre ich Wrack! Ein körperliches Wrack!

Er räumt ein wenig im Zimmer umher, ehe er sich ans Fenster stellt und nach draußen blickt.

Michael X. Schmitt:

Es ist schon erstaunlich, wie ruhig es hier ist! Wenn man draußen umherläuft, hört man gar nichts! Hier und da mal einen Vogel und wenn man genau zuhört, kann man vereinzelt eine Grille zirpen hören. Aber das war es schon! Wenn ich daran zurückdenke, dass ich vorher immer etwas gehört habe, dass es ich selbst da, wo es still oder zumindest leise war, irgendwas anschalten musste – sei es das Radio, den Fernseher oder Musik –, damit ich mich nicht unwohl fühle, frage ich mich hier und heute, warum ich nicht vorher schon erkannt habe, wie angenehm es für den Kopf sein kann, wenn man mal gar nichts hört! Wenn es einfach still ist! Wenn man einen Vogel klar hören kann, weil er eigentlich das einzige ist, dass die Stille durchbricht! Diese Ruhe, dieses In-sich-gekehrt-Sein, das hier möglich ist. *Atmet mehrfach tief ein und aus.* Es ist fast, als gäbe es hier keine Last, die einem auf den Schultern liegt. Als wäre man hier, an diesem Ort wieder fähig, man selbst zu sein! Als wäre man hier glücklicher als anderswo! *Atmet tief ein und aus, schließt dabei die Augen.* Wie lange habe ich mich nicht mehr so entspannt gefühlt wie heute? Wie lange habe ich die Lasten mit mir herumgetragen, die ich nicht alle tragen konnte? Wie konnte ich das nur zulassen?

Indem er mehrfach ein- und ausatmet, endet dieses Bild.

Siebttes Bild

Vor dem Vorhang. In den beiden Sesseln sitzen Dr. Wenger und Michael X. Schmitt. Die gesamte Körperhaltung von Michael X. Schmitt zeigt einen Menschen, der nicht angespannt, sondern in einer besonderen Weise entspannt ist.

Dr. Wenger:

Mir fällt auf, dass du seit einigen Tagen deutlich entspannter bist!

Michael X. Schmitt:

Das bin ich auch! Ich war gestern Morgen das erste Mal seit Jahren Joggen und musste feststellen, dass ich völlig außer Form bin! Aber ich habe auch gemerkt, wie ich immer weniger Lasten auf meinen Schultern spüre! Wie ich beginne, wieder freier atmen zu können! Wie mein Kopf leerer wird! Wie ich mit der Ruhe, die alles hier umgibt, umgehen kann!

Dr. Wenger:

Das freut mich zu hören!

Michael X. Schmitt:

Ich habe heute sogar fast zwei Stunden draußen in der Sonne sitzen können und das Leben an mir vorbeiziehen lassen! Es war nicht wichtig, ob was passiert – es war nur wichtig, dass ich mich nicht dazu auffordere, etwas zu tun! Das war eine der Manien, die ich vorher besaß! Dass ich keine fünf Minuten ruhig sitzen konnte, weil ich dachte, dass ich in dieser Zeit irgendwas Sinnvolles machen könnte – viel eher als auszuspannen! Und Ausspannen ist einfach so wichtig für den Körper – unglaublich wichtig!

Dr. Wenger:

Nicht nur für den Körper! Vor allem für den Kopf ist Ausspannen extrem wichtig! Wenn der Kopf nicht abschalten kann – oder auch nicht abschalten darf –, bleibt er immer in einem Alarmzustand! Selbst beim Schlafen! Dann kommt es dazu, dass Schlafstörungen entstehen. Dass man versucht, ungelöste Probleme im Schlafen zu lösen, was einen davon abhält, zu schlafen, weil man über etwas aktiv nachdenkt! Und dabei ist der Schlaf der beste Modus, um die Probleme zu lösen! Wie oft steht man morgens auf und hat die Lösung für ein Problem, das vorher unlösbar erschien?!

Michael X. Schmitt:

Häufig!

Dr. Wenger:

Genau! Es gibt auch gute Gründe dafür, dass man bei schwierigen Entscheidungen oder Maßnahmen erst einmal eine Nacht darüber schlafen sollte! Weil es nämlich oft passiert, dass man am nächsten Morgen aufwacht und die Dinge in einem völlig anderen Kontext sieht. Weil man plötzlich den Ärger oder die Anspannung, die am Vortag die Entscheidungen und Worte gelenkt haben, nicht mehr spürt, sondern klar denken kann. Und auf einmal sieht man, dass die Entscheidung doch anders ausfallen muss, weil man frei von situativen, emotionalen Gründen ist. Man hat sich selbst die Gründe vorgelegt und ist zu einer Entscheidung gelangt.

Michael X. Schmitt:

Und die Probleme, die man nach einer Nacht immer noch nicht auflösen kann, sind vielleicht auch nicht auflösbar!

Dr. Wenger:

Richtig! Man darf nicht der Illusion anheimfallen, dass man alle Probleme lösen kann! Dass es für alles eine Lösung gibt! Denn das wäre fatal! Nein, es ist schon klar, dass der Schlaf helfen kann, um einen klaren Blick zu erhalten – aber das kann auch bedeuten, dass man nach dem Schlafen erkennt, dass es keine beste Lösung gibt!

Michael X. Schmitt:

Sondern nur Lösungen, bei denen man auf jeden Fall immer einen Kompromiss eingehen muss!

Dr. Wenger:

Es ist schön zu sehen, dass du schon wieder so klar denken kannst!

Michael X. Schmitt:

Das klare Denken war nicht das eigentliche Problem!

Dr. Wenger:

Das ist schon klar! Aber sich hier hinsetzen können und darüber reden – dazu warst du vor einer Woche noch nicht in der Lage!

Michael X. Schmitt:

Das stimmt!

Dr. Wenger:

Es ist schon ein bisschen überraschend für mich, wie schnell du das klare Denken wieder zurückerlangt hast! Viele der Patienten kommen hierher und fallen erst einmal in ein tiefes Loch!

Michael X. Schmitt:

In ein noch tieferes? Geht das überhaupt?

Dr. Wenger:

Du glaubst gar nicht, wie tief die Löcher noch werden können! Ich habe Menschen gesehen, bei denen ich mich gefragt habe, was die noch im Leben hält. Wahrscheinlich nur die Angst vor den Schmerzen, wenn sie über sich selbst richten! Aber das ist in deinem Fall völlig anders! Ich freue mich, dass du klare Tendenzen zeigst, den Weg der Besserung für dich auch aktiv zu suchen! Schwieriger wird die Therapie natürlich, wenn der Patient möchte, dass man ihm das Händchen hält, während er den Weg geht!

Michael X. Schmitt:

So wie bei Rolf und Elli!

Dr. Wenger:

Du weißt – ärztliche Schweigepflicht! Daher kann ich dir keine Details erzählen, die die beiden nicht bereits in den Gruppen preisgegeben haben. Aber sicher, du hast schon recht damit, wenn du die beiden benennst. Rolf ist sich überhaupt noch nicht sicher, welchen Weg er gehen will – und traut sich auch nicht aktiv danach zu suchen, während Elli wohl immer wieder in diese Schleife des Kontrollverlustes hineinkommen wird, wenn man ihr keine Hilfe an die Seite stellt.

Michael X. Schmitt:

Sie betont zwar, dass sie erkennt, was ihre Probleme sind, aber so richtig kaufe ich ihr das nicht ab! Ich denke immer, dass sie das vielleicht vom Kopf verarbeiten kann, dann aber bei der Umsetzung daran scheitert!

Dr. Wenger:

Ich sehe, dass du Führungsverantwortung gelebt hast! Nach ein paar Sitzungen kannst du die Teilnehmer schon sehr gut einschätzen!

Michael X. Schmitt:

Das Auge schult sich über die Zeit! Oft hat man Auszubildende nur kurze Zeit und soll nachher eine Bewertung abgeben, obwohl man sie kaum gesehen hat! Außerdem muss man sich in Einstellungsgesprächen ziemlich schnell ein Bild machen, und da konnte ich mich immer auf mein Bauchgefühl verlassen! Ob ich da immer richtig gelegen habe, keine Ahnung, aber ich denke, dass meine Erfolgsquote keine schlechte gewesen ist!

Dr. Wenger:

Hast du das Gefühl, dass dir auch dieses Bauchgefühl am Ende deiner Leidenszeit, also kurz vor deinem Zusammenbruch, abhandengekommen ist?

Michael X. Schmitt:

Auf jeden Fall! Das habe ich schon vor ungefähr einem Jahr festgestellt! Da habe ich einen Auszubildenden recht schlecht bewertet, obwohl alle ihn gut bis sehr gut bewertet haben. Dann musste ich natürlich zu einem Krisengespräch, und dem Auszubildenden ist es tatsächlich gelungen, während des Gespräches die meisten meiner Argumente zu widerlegen, sodass ich meine Beurteilung abändern musste.

Dr. Wenger:

Du warst bestimmt mächtig sauer auf ihn?!

Michael X. Schmitt:

Gar nicht mal so sehr auf ihn, sondern auf mich! Dazu kam, dass ich nach dem Gespräch fast direkt in Urlaub gegangen bin – den ich natürlich fast durchgearbeitet habe –, und mir während des Urlaubs Gedanken darüber gemacht habe, ob ich mein gutes Bauchgefühl verloren habe.

Dr. Wenger:

Das heißt, du hast begonnen, dir selbst zu misstrauen! Deinen Entscheidungen...

Michael X. Schmitt:

Meinen Entscheidungen, meinen Mitarbeitern, meinen Kollegen, meiner Geschäftsführung! Alles musste ich doppelt und dreifach prüfen, was zu Unmut unter meinen Mitarbeitern geführt hat! Klar musste das zu Unmut führen! Und ich habe auch Entscheidungen verzögert, die ich vorher noch in demselben Augenblick getroffen habe. Ich habe mir immer öfters Bedenkzeit erbeten und als das nächste Treffen anberaumt war, habe ich immer noch keine Entscheidung treffen können, sondern habe sie noch einmal verschoben. Solange, bis das Thema eskaliert ist und ich eine Entscheidung treffen musste!

Dr. Wenger:

Hinter der du aber nicht einhundertprozentig standest!

Michael X. Schmitt:

Nicht mal ansatzweise!

Dr. Wenger:

Und diese Unsicherheit führte zu einer Unsicherheit unter deinen Mitarbeitern und deinen Kollegen im Umgang mit dir! Du wurdest gereizter, hast immer öfters die Menschen in deiner Umgebung angeherrscht, warst kein guter Abteilungsleiter.

Michael X. Schmitt:

Das war ich wohl nicht! Das ist richtig!

Dr. Wenger:

Das Erkennen, dass du aufgrund von Veränderungen des Körpers und des Geistes nicht mehr du selbst warst, ist einer der zentralen Punkte der Therapie! Wenn du verstehst, dass du im Mittelpunkt der Veränderungen standest – ganz gleich, welche Einflüsse es waren –, dann gibt es eine hervorragende Wahrscheinlichkeit, dass du Wege findest, um dein Leben nach der stationären Therapie wieder zu normalisieren. Denn dein eigenes Leben kannst du beeinflussen, aber die ganzen Einflüsse wirst du nur sehr bedingt kanalisieren und verändern können. Damit ist klar, dass du dich unter den gegebenen Umständen neu positionieren musst, um langfristig wieder der alte Michael zu werden!

Michael X. Schmitt:

Das habe ich verstanden!

Dr. Wenger:

Dann steht einem guten Therapieerfolg nicht mehr viel im Wege! Aber sei auch nicht zu übermütig! Denn nach einem Tief kommt schnell eine Hochphase, in der vieles wieder leichter von der Hand geht. Wenn man dann aber in die Situation kommt, dass man auf die alten Muster reagieren muss, fehlen einem immer noch die Strategien, um dagegenzuhalten. Dann gelangt man schneller als man es möchte wieder in den alten Modus und tritt auf der Stelle!

Michael X. Schmitt:

Ich bin gewappnet!

Dr. Wenger:

Wir werden sehen, ob du es wirklich bist! Aber ich habe ein gutes Gefühl dabei!

Michael X. Schmitt:

Das freut mich zu hören!

Dr. Wenger:

Mich auch, Michael! Mich besonders!

Beide schweigen für einen Moment. Mit dieser Einstellung endet das Bild. Alle ab.

Achtes Bild

Der Vorhang geht auf und man sieht erneut den Stuhlkreis. Die Besetzung der Stühle ist wie zuvor, von rechts nach links: Rolf Hargwein, Maria Mechler, Tanja Vogel, Dr. Wenger, Thorsten Borgheim, Elisabeth »Elli« Tönnies und Michael X. Schmitt.

Dr. Wenger:

Ich möchte euch eine ganz kurze Geschichte erzählen, bevor ich zu dem heutigen Thema komme. Als ich heute hierhergekommen bin, war strahlender Sonnenschein! Ich bin aus meinem Haus getreten, sah nach oben, fand, dass der Himmel blau und nur mit wenigen Wolken behangen war, und stieg ins Auto. Ich habe einige Minuten bis hierher und war gerade fröhlich unterwegs, als sich der Himmel verdunkelte, und es von dem einen auf den anderen Moment so aussah, als würde es gleich regnen! Gut, es dauerte noch eine Weile, aber wenn ihr jetzt rausschaut, seht ihr, dass es wie aus Kübeln gießt! *Kurze Pause.* Was hat das mit euch und eurer Lage zu tun? Warum erzähle ich euch das?

Thorsten Borgheim:

Weil wir auch oft im Regen stehen werden, obwohl wir es nicht erwartet haben!

Elisabeth Tönnies:

Weil wir daran denken sollten, einen Regenschirm mitzunehmen, damit wir nicht nass werden, falls es doch zu regnen beginnt!

Maria Mechler:

Ich denke, dass man sich immer sicher sein kann, dass es nach dem Sonnenschein auch wieder Regen geben wird! Es ist der Lauf der Zeiten! Wenn es keine schlechten Zeiten gibt, wird man auch nicht wissen, was die guten Zeiten sind!

Dr. Wenger:

Gut! Vieles ist schon dabei, was ich sagen will! Was denken die anderen?

Michael X. Schmitt:

Dass sich das Wetter schnell ändern kann – wie die Großwetterlage im Leben! Dass man vorbereitet sein sollte, sich informieren soll! Aber nicht in Panik ausbricht, weil es sich ändern könnte! Nicht den Regenschirm pauschal einpacken, sondern einfach nur darauf vorbereitet sein!

Elisabeth Tönnies:

Aber wie kann man darauf vorbereitet sein, wenn man den Regenschirm nicht mitnimmt und es zu regnen anfängt?

Michael X. Schmitt:

Man weiß doch, was man plant! Will man in ein Gebäude, um dort mehrere Stunden zu verbringen, braucht man wohl eher keinen Schirm! Will man aber durch die Innenstadt schlendern, dann sollte man sich vorher den Wetterbericht ansehen und je nach Vorhersage den Schirm einpacken! Aber auch dann hat man ja immer noch die Möglichkeit, irgendwo Unterschlupf zu finden und einen Kaffee zu trinken! Man muss einfach nur vorbereitet sein! Das will ich damit sagen!

Dr. Wenger:

Das ist auch das, worauf ich hinaus will! Das bedeutet nicht, dass die anderen Unrecht haben, oder so was in der Art! Jeder Mensch reagiert anders auf sich verändernde Grundbedingungen. Der eine ist übervorsichtig, der andere ist so unvorsichtig, dass er vom Regen überrascht wird. Der dritte hat zwar keinen Regenschirm dabei, ist aber flexibel genug, um eine schnelle Lösung zu finden! So unterschiedlich wir sind, so unterschiedlich wird auch unsere Vorbeugemaßnahme wie auch unsere Reaktion auf den Regen sein! Und das sollten wir niemals aus dem Auge verlieren! Denn was die anderen machen, um etwas zu verhindern oder ein Problem zu lösen, muss nicht zwangsläufig

auch zu der eigenen Art passen, Probleme anzugehen. Daher mein Ratschlag: hört auf euer Bauchgefühl, auch wenn andere euch vielleicht davon abraten möchten. Außer ihr wisst ganz genau, dass ihr schon oft auf diese Personen gehört habt, und die euch immer gute Ratschläge gegeben haben!

Elisabeth Tönnies:

Aber was sollen wir machen, wenn man diesen Regen nicht vorhersehen kann? Wenn er einfach aus dem heiteren Himmel da ist und man sich nicht schützen kann?

Dr. Wenger:

Eine sehr gute Frage, Elli! Was meinen die anderen?

Thorsten Borgheim:

Dann muss man sich der Situation stellen und entscheiden, ob man sie ertragen oder ob man dagegen ankämpfen will!

Michael X. Schmitt:

Von Wollen kann nicht immer die Rede sein! Oft kommt man in eine Situation, in der man sich nicht aussuchen kann, ob man etwas will oder nicht. Dann muss man das einfach ertragen, was passiert. Die Frage ist dann nur, wie man dies dann erträgt! Kämpft man dagegen an oder kann man es aushalten? Es gibt viele Momente, in denen ich mich frage, ob ich gegen etwas ankämpfen soll, doch dann stelle ich fest, dass die Mühe und Energie, die ich hineinstecken müsste, viel größer ist als das, was ich verliere, wenn ich es einfach ertrage! Und in diesen Augenblicken gebe ich mich dann einfach geschlagen und passe nur auf, dass dieser Zustand irgendwann mitgehoben wird!

Dr. Wenger:

Ein sehr gutes Beispiel, Michael! Denn am Ende werdet ihr sehen, dass ihr nicht alles lösen könnt! Es geht vielmehr darum, dass die Summe aller Entscheidungen, die ihr oder andere für euch treffen – dass diese Summe in Ordnung für euch ist, dass ihr damit leben könnt!

Es entsteht eine kurze Pause, in der alle über das Gesagte nachdenken.

Elisabeth Tönnies:

Entschuldigt mich, dass ich das nicht ganz nachvollziehen kann!

Dr. Wenger:

Du brauchst dich doch nicht zu entschuldigen, Elli! Wir sind ja dafür hier, um herauszufinden, wem wie geholfen werden kann! Was verstehst du denn nicht?

Elisabeth Tönnies:

Es wird immer davon gesprochen, dass man Entscheidungen treffen soll oder auch nicht, oder so und nicht anders, oder sie vielleicht nicht treffen kann! Aber was davon soll ich jetzt für mich mitnehmen? Ich verstehe nicht, was mir dabei helfen kann, die richtigen Entscheidungen zu treffen!

Dr. Wenger:

Genau das ist der zentrale Punkt, an dem wir alle arbeiten müssen, Elli! Es ist auch nicht so, dass es uns allen in den Schoß fällt! Selbst ich muss diese Entscheidungen jeden Tag von neuem treffen – wie heute das mit dem Regenschirm. Das Entscheidende ist aber nicht, welche Entscheidung man wie trifft oder warum man sie so trifft, wie man sie trifft – denn dafür mag jeder seine Gründe haben! Sondern die Frage ist, welche Energie man in eine Entscheidung steckt und welche Distanz man dazu hat. Das drücke ich ganz bewusst so aus, Elli! Also, sag ruhig, wenn du nicht mitkommst, denn an diesem Punkt wird es jetzt etwas abstrakter.

Elisabeth Tönnies *nicht sehr sicher:*

Noch komme ich mit!

Dr. Wenger:

Gut! Worauf ich hinaus möchte, ist die Frage, wie wir Entscheidungen treffen und welche Energie wir hineinstecken, um diese Entscheidung vorzubereiten. Nehmen wir zum Beispiel die Frage, was das morgige Frühstück sein wird. Brot oder Brötchen, ein Ei? Vielleicht Marmelade, Wurst, Käse, ein Müsli? Kaffee oder doch lieber Tee? Manche trinken nur Wasser, andere immer ein Glas Milch! Diese Fragen müssen wir uns nicht im Vorfeld stellen, und selbst wenn wir uns diese Fragen vor dem Buffet stellen, dann können wir diese Entscheidungen relativ leicht treffen. Selbst dann, wenn wir uns unschlüssig sind, können wir davon ausgehen, dass es dieselben Sachen auch morgen noch geben wird, sodass wir die Entscheidung einfach nur vertagen! Auch das ist völlig in Ordnung! Man kann auch Entscheidungen in mehreren Etappen lösen! Es muss nicht immer die perfekte Lösung sein! *Thorsten Borgheim meldet sich per Handzeichen. Thorsten?!*

Thorsten Borgheim:

Das mit der Entscheidung und wie ich dazu komme, das verstehe ich! Aber eben fiel auch noch das Wort Distanz! Darunter kann ich mir rein gar nichts vorstellen!

Dr. Wenger:

Dazu komme ich jetzt, Thorsten! Wir haben eben gehört, wie wir eine Entscheidung treffen und vorbereiten können und wie wir diese in Teiletappen vielleicht umsetzen. Diese Entscheidung ist aber nicht nur eine Einzelentscheidung, sondern befindet sich in einem Geflecht von Entscheidungen! Ein kleines Beispiel: Wenn ich jeden Morgen die Entscheidung treffe, nicht nur ein Brötchen, sondern fünf Brötchen zu essen, macht mich diese eine Entscheidung alleine nicht dick. Aber zusammen mit den anderen täglichen Entscheidungen kann ich durch diese Vielzahl an morgendlichen Brötchen schnell zunehmen. Die Entscheidung, dick zu werden, treffe ich also nicht aktiv, sondern Stück für Stück, ohne sie selbst zu treffen – denn sie ist ein Ergebnis meiner Entscheidungen.

Thorsten Borgheim:

Das heißt, dass man bei jeder Entscheidung beachten sollte, wie sich diese auf das Geflecht auswirkt?!

Dr. Wenger:

Genau das meine ich mit Distanz! Wir werden nicht jede Entscheidung, die wir treffen, bis in die letzte Konsequenz betrachten können – sonst würden wir uns nie entscheiden! Wir müssen aber den Mut besitzen, Entscheidungen für unser Leben – und zum Teil auch für andere – zu treffen. Die Distanz – und jetzt komme ich zu diesem Wort – steht dabei für die Bedeutung, die ich einer Entscheidung zumesse. Einmal fünf Brötchen an einem Morgen mit einem gewaltigen Hunger zu essen, mag in Ordnung sein, ein zweites Mal schon weniger, ein drittes Mal wird wohl nicht sehr in Ordnung sein.

Maria Mechler:

Das bedeutet, dass man aus der Distanz auf seine Entscheidungen schauen soll, um diese einordnen zu können?!

Michael X. Schmitt vor Dr. Wenger:

Das ist nur der eine Teil, Maria! Der andere Teil ist, dass man auch eine Distanz zu seinen Entscheidungen haben sollte, um einschätzen zu können, in welche Entwicklungen man eingreifen muss, während man andere nur beobachtet!

Dr. Wenger:

Absolut richtig, Michael! Es geht am Ende immer darum: ich muss Entscheidungen für mein Leben treffen – aber für wie wichtig sehe ich diese an und welche Auswirkungen haben diese auf mein Leben und das anderer? Diesen gesunden Menschenverstand muss ich einsetzen, um meine

Entscheidungen sinnvoll zu treffen! Darum geht es vor allem! Um das Nutzen des gesunden Menschenverstandes, den jeder Mensch besitzt!

Indem alle über die Worte von Dr. Wenger nachdenken, endet dieses Bild. Alle ab.

Neuntes Bild

Vor dem Vorhang. In einem der beiden Sessel sitzt Thorsten Borgheim, der andere ist leer.

Thorsten Borgheim *zunächst betont leise, dann lauter werdend:*

Ich glaube, dass dieser Therapieansatz von Dr. Wenger nichts für mich ist! Dieses Gerede von Entscheidungen und den Auswirkungen, von Distanzen, Geflechten, Verantwortlichkeiten, Situationen hilft mir einfach nicht weiter! Ich habe weder das Gefühl, dass es mir deutlich besser geht, seitdem ich hier bin, noch, dass ich verstehe, warum es mir so geht, wie es mir geht! *Kurze Pause.* Bei Michael ist das ganz anders! Er hat direkt verstanden, was Dr. Wenger von ihm will! Bei ihm ist das aber auch klar! Er war vorher Abteilungsleiter und musste sich mit diesen Fragen schon vor seinem Zusammenbruch auseinandersetzen! Ich hingegen war nicht in einer solchen Position und komme mit dem Gerede auch nicht vom Fleck! Es ist, als wäre nichts seit meiner Einlieferung mit mir voran gegangen! Ich stehe immer noch am Start und warte auf das Signal, mich in die richtige Richtung bewegen zu dürfen! *Leiser, ruhiger.* Als Außenstehender kann man sich kaum vorstellen, wie es ist, wenn man seine gesamte Lebensenergie verliert! Ich war sonst wie ein Dynamo, den nichts aus dem Tritt bringen konnte! Jeden Tag gut gelaunt, spaßig, immer für einen Scherz zu haben. Klar habe ich gut ausgeteilt, aber ich konnte auch einstecken! Wenn mich jemand herrlich auf den Arm genommen hat, war ich ihm nicht sauer, sondern habe mich gefreut, dass ich bei einem guten Scherz das Opfer sein durfte. Ich war so entspannt! So entspannt! *Kurze Pause.* Und heute? Heute bin ich mir so unsicher, was richtig und was falsch ist! Weiß nicht, was ich machen muss, damit es richtig ist! Früher gab es gar kein richtig! Es gab nur das Machen! Wenn dann mal was in die Grütze ging, wenn ich mal jemanden so sehr beleidigt habe, dass ich mich entschuldigen musste, dann habe ich das auch getan! Trotzdem habe ich nicht darüber nachdenken müssen, ob es richtig ist – das, was ich tue! Diese Frage ist erst vor kurzem aufgetaucht! Und diese Frage macht mich fertig! Ich will mir diese Frage nicht mehr stellen! Ich will nicht mehr zweifeln! Ich will wieder die Leichtigkeit von früher haben! Ich will mich wieder so fühlen, dass ich der Thorsten sein kann, der ich früher gewesen bin! *Verzweifelt.* Und dabei kann mir das Gequatsche von Distanz und die Frage nach der richtigen Entscheidungen nicht helfen – ganz im Gegenteil: es macht mich nur noch fertiger! Es lässt mich, es lässt mich... *er stockt...* Ich will nicht mehr... Ich kann nicht mehr... Ich finde einfach keinen Ausweg! Und diesen brauche ich so sehr! So sehr!

Thorsten Borgheim starrt geradeaus ins Leere. Mit dieser Einstellung endet das Bild. Alle ab.

Zehntes Bild

Wenn der Vorhang wieder aufgeht, sieht man erneut die einsame Bank in der Naturlandschaft. Auf der Bank sitzt Maria Mechler und genießt die Ruhe und die Sonne. Nach einer Weile kommt Michael X. Schmitt von der Seite dazu.

Michael X. Schmitt *vorsichtig, da sie die Augen geschlossen hat:*

Entschuldige, Maria, dass ich dich störe! Darf ich mich zu dir setzen?

Maria Mechler *die Augen öffnend, kein bisschen erschrocken:*

Na klar, Michael! Es ist ja nicht meine Bank, oder so!

Michael X. Schmitt:

Na ja, du hast beim Sonnenbaden so friedlich ausgesehen, da wusste ich nicht, ob du weiter deine Ruhe haben möchtest!

Maria Mechler:

Nein, ist schon alles in Ordnung! *Michael X. Schmitt setzt sich.* Ich habe gehört, dass du uns schon bald wieder verlassen wirst!

Michael X. Schmitt:

So schnell geht es manchmal!

Maria Mechler:

Es ist schon interessant! Du bist der letzte der Gruppe, der gekommen ist, und wirst der erste sein, der von uns wieder geht! Wie hast du das nur angestellt?

Michael X. Schmitt:

Keine Ahnung! Vielleicht war ich gar nicht so fertig, wie ich mir einreden wollte! Vielleicht habe ich einfach nur den Abstand gebraucht, um mir neue Gedanken über meine Situation zu machen – und das war dann der Schlüssel zum Erfolg! *Kurze Pause.* Dr. Wenger sagte mir in irgendeinem Gespräch, dass es nicht an meinem Verantwortungsgefühl für meine Mitarbeiter läge, dass ich mich so abgekämpft und hilflos fühle, sondern daran, dass ich beständig gegen Windmühlen kämpfe, gegen die ich nicht gewinnen kann – so sehr ich auch will! Das hat mich einfach überzeugt! Seitdem weiß ich, was ich gesucht und höchstwahrscheinlich auch gefunden habe!

Maria Mechler lächelnd:

Das freut mich zu hören! Wirklich, Michael!

Michael X. Schmitt:

Danke, Maria. Ich weiß, dass ihr in der Gruppe zwar alle grundverschieden seid, aber mit jedem von euch konnte ich Gespräche darüber führen, was alles dazu führen kann, einen solchen Zusammenbruch des eigenen Lebens zu erleben! Einen, den man eigentlich nicht für möglich gehalten hat! Einen, den man auch dann noch verneinen wollte, als alle Warnlampen hochrot geleuchtet haben!

Maria Mechler:

Ich weiß genau, wovon du sprichst!

Michael X. Schmitt:

Ich denke, wir alle können zumindest ansatzweise verstehen, was in dem anderen vorgeht! Das können die da draußen, denen es augenscheinlich gut geht, gar nicht verstehen! Die denken sich, dass wir einfach unausgeglichener oder ein stressiger Typ sind, der keinen Sinn darin sieht, gut mit anderen Menschen auszukommen! Das ist das Allerschlimmste! Dass du dein eigenes Leben, alles, was du aufgebaut hast, mit einer solchen Krankheit zerstören kannst, obwohl du gar nicht du selbst bist, sondern jemand, der nur so ähnlich ist! *Beide schweigen für einige Augenblicke.* Glaubst du denn daran, dass du wieder die sein wirst, die du vor deinem Zusammenbruch warst? Immerhin hast du erzählt, dass du wie ein Dynamo tausend Sachen gleichzeitig machen konntest!

Maria Mechler durchatmend:

Dieselbe? Wohl eher nicht! Ich habe gelernt, dass ich dieses Tempo, dieses beständige Überlastfahren meines Motors nicht lange aushalten kann. Deswegen hat mir Dr. Wenger geraten, für mich herauszufinden, welche Menschen mir besonders wichtig sind und welche ich notfalls auch verlieren könnte. Wenn ich daran denke, dass ich zu meinem letzten Geburtstag fast siebzig Leute eingeladen habe, die ich alle so gut kenne, als wäre ich ihre beste Freundin, dann wundert es mich nicht wirklich, dass das irgendwann mal schiefgehen musste. Und genau das, was du gesagt hast: du kannst nicht allen gerecht werden, versuchst es aber, indem du dich verbiegst, veränderst

dich langsam, ehe du aufwachst und denkst, warum dich alle nur so dämlich ansehen! Weil du nicht mehr der bist, der du einmal gewesen bist! Sondern jemand anderes, der dir selbst völlig fremd ist, wenn du ihn kennen lernen würdest! Es ist ja fast noch ein Wunder, dass mein Mann bei mir geblieben ist! Wenn er auch noch gegangen wäre, dann...

Sie muss mit sich kämpfen, um nicht zu weinen. Michael X. Schmitt nimmt Maria in seinen Arm und sie legt ihren Kopf an seine Schultern.

Michael X. Schmitt *flüsternd:*

Alles wird gut, Maria! Auch für dich wird alles wieder gut werden!

Während Maria die Augen geschlossen hält, schaut Michael in die Ferne. Mit dieser Einstellung endet das Bild. Alle ab.

Elftes Bild

Vor dem Vorhang. In den beiden Sesseln sitzen Dr. Wenger und Michael X. Schmitt. Dr. Wenger wirkt professionell wie immer; Michael X. Schmitt hingegen sehr entspannt. Beginnend mit seiner Kleidung über seine Körperhaltung bis hin zu seiner Mimik sieht man den Unterschied.

Dr. Wenger:

Das wird unser letztes Einzelgespräch sein, Michael. Es ist schon erstaunlich, wie rapide deine Erholung vonstattengeht!

Michael X. Schmitt:

Ich bin selbst am meisten davon überrascht! Aber es ist so, wie ich es im letzten Gruppengespräch sagte: ich stecke voller Energie und möchte mich jetzt wieder in den täglichen Kampf stürzen! Natürlich immer mit der Vorsicht, auch auf mich zu achten!

Dr. Wenger:

Da habe ich, ehrlich gesagt, auch die wenigsten Sorgen! Nein, ich bin mir sicher, dass du deinen Mann stehen wirst und ab jetzt jedes Anzeichen einer sich aufbauenden Ermüdung erkennst!

Michael X. Schmitt:

Es ist eher etwas anderes, höre ich heraus!?

Dr. Wenger:

Dass sich deine Entwicklung genau in die andere Richtung bewegt, wenn du wieder in deinen Job kommst!

Michael X. Schmitt *nachdenklich:*

In die andere Richtung? Was muss ich mir in der anderen Richtung denn vorstellen?

Dr. Wenger:

Eine andere Form der Radikalität! Wo du dich vorher mit jedem Thema beschäftigt hast, das deine Mitarbeiter oder dich betraf, kann es jetzt passieren, dass du dich zu stark abschottest und sehr distanziert und starrsinnig reagierst! Ich...

Michael X. Schmitt:

Warten Sie mal! Sie fürchten, dass ich zu einer Art Gewaltherrscher werde? Zu einem Despoten, der keine Diskussion mehr zulässt und der sich keine Gedanken mehr darum macht, ob es den Mitarbeitern gut geht?

Dr. Wenger:

Das habe ich alles schon erlebt! Ich sage so etwas ja nicht zum Spaß, und vielleicht ist es auch nicht wirklich ein Thema bei dir! Aber es wäre auch leichtsinnig von mir, dich nicht darauf hinzuweisen, dass du einen Mittelweg finden musst. Einen Weg, auf dem du dich beständig selbst hinterfragst,

um herauszufinden, wo du stehst! Auch für dich selbst! Denn die andere Richtung wird dich genauso unglücklich machen! Dafür stehst du für viel zu viele Werte im Bereich der Mitarbeiterführung!

Michael X. Schmitt:

Und gerade deswegen kann ich mir nicht vorstellen, dass mir das passiert!

Dr. Wenger:

Es ist ja auch nur ein Hinweis, Michael! Du hast ja auch deinen Zusammenbruch nicht kommen sehen! Das liegt daran, dass man sich – oder generell eine Entwicklung nur sehr selten objektiv betrachten kann, wenn man Teil dieser Entwicklung ist! Meistens passiert so was schleichend und man gewöhnt sich dran. Wenn du von heute auf morgen einen Zusammenbruch gehabt hättest, wärest du viel alarmierter gewesen! So sind wir Menschen nun mal! Das ist keine Schwäche oder etwas, was man verteufeln muss! Und eben weil ich um diese Entwicklungen weiß, rate ich dir, dich ab und an selbst zurückzunehmen, um herauszufinden, wo du stehst! Oder dir jemanden zu suchen, der dich versteht! Das muss kein Partner an deiner Seite sein – das kann auch ein anderer Abteilungsleiter oder einer aus deinem Team sein. Jemand, dem du explizit die Erlaubnis erteilst, dass die- oder derjenige schonungslos offen mit dir ist! Der dir auch sagen kann, dass du ein Idiot bist, ohne dass du gleich um dich schlägst!

Michael X. Schmitt:

So einen zu finden, ist äußerst schwierig! Insbesondere in der Position, in der ich mich befinde!

Dr. Wenger:

Das mag sein, dass es schwer für dich werden wird! Aber auch andere Manager mussten und müssen durch solche Situationen! Die haben vielleicht dieselben Probleme und sind auch auf der Suche nach jemandem, der ihnen mal die Meinung geigt! Muss ja nicht zwangsläufig im eigenen Unternehmen sein! Weil man es ja von Untergebenen nicht annehmen kann! Zumindest denken das viele!

Michael X. Schmitt *nach einer kurzen Weile des Nachdenkens:*

Es gibt sicherlich einige, die ähnliche Probleme haben – aber mir fällt auf, dass wir gerade darüber noch gar nicht gesprochen haben!

Dr. Wenger:

Worüber denn?

Michael X. Schmitt:

Viele meiner Kollegen, die auch wie ich jeden Tag unter immensen Druck stehen, arbeiten entweder bis tief in den Abend hinein und gehen dann nicht selten nach Hause, wo sie ihren Stress ertränken! Bisher haben wir noch gar nicht über das Thema Alkohol gesprochen! Ist das nicht eine häufige Erscheinung?

Dr. Wenger:

Es ist sogar eine sehr häufige. Generell sind Ersatz- und Fluchthandlungen sehr häufig! Aber ich spreche diese nicht aktiv an, wenn der Patient nicht von selbst auf mich zukommt! Denn ich muss auch feststellen, dass es bei manchen ein akutes Thema ist, während es andere nicht mal beschäftigt! Ehrlich gesagt, hätte ich das Thema jetzt auch nicht mehr von dir erwartet!

Michael X. Schmitt:

Ich denke auch nicht, dass ich ein sonderlicher Risikopatient bin, aber wo wir gerade bei den Problemen meiner Kollegen waren, da fiel mir wieder ein, wie viele davon die Flucht in irgendetwas suchen, das sie den Stress für einige Stunden verlieren lässt. Mein Chef zum Beispiel hat mir mal verraten, dass er nicht schlafen kann, wenn er nicht drei, vier Biere am Abend getrunken hat. Sonst denkt er die ganze Zeit über etwas nach und kann dann nicht einschlafen!

Dr. Wenger:

Wobei wir wieder bei dem Teufelskreislauf wären! Zu viel Stress führt zu nicht verarbeiteten Aufgaben und Entscheidungen, und anstatt, dass man die den Geist unterbewusst lösen lässt, muss derjenige es aktiv versuchen, scheitert nicht selten daran und muss dann feststellen, dass er nicht schlafen kann. Schlafmangel, Müdigkeit, fehlende Aufmerksamkeit, Verlust der Fähigkeit, Argumente zu verknüpfen, Arbeiten nur noch mithilfe von Routine. Weiterer Stress aufgrund von falschen Entscheidungen, noch mehr Stress, weil mehr Druck, weniger Schlaf, noch mehr Müdigkeit. Dann die ersten volltrunkenen Abende, das Vergessen, das Schlafenkönnen. Der Kater am nächsten Morgen, aber einen einigermaßen freien Kopf. Das Tückische an Ersatz- und Fluchthandlungen ist, dass sie oftmals wirken, ehe sie richtigen Schaden anrichten! Das ist das Grausame! *Kurze Pause.* Aber mach dir da mal keine Sorgen, Michael! Auch wenn man nie gegen solche Drogen gefeit sein sollte, bist du eindeutig nicht der Typ dafür!

Michael X. Schmitt:

Ich denke auch nicht! Aber man muss das Risiko kennen, um es einschätzen und bewerten zu können!

Dr. Wenger:

Ganz der Optimierer von Prozessen! Du scheinst wirklich deine Bestimmung gefunden zu haben!

Michael X. Schmitt:

Jetzt muss ich nur mich wieder richtig wiederfinden!

Dr. Wenger *nickend:*

Das A und O eines jeden Lebens nach dem Burnout! Die vier Fragen: Wer bin ich? Was will ich sein? Wie kann ich leben, ohne dass ich eines der beiden anzweifeln muss? Wie kann ich meine Ziele erreichen, ohne mich selbst dafür aufgeben zu müssen?

Michael X. Schmitt:

Michael X. Schmitt, Abteilungsleiter Prozessoptimierung! Das bin ich und will ich auch sein!

Dr. Wenger:

Das X bleibt?

Michael X. Schmitt *sicher:*

Das X bleibt!

Indem Dr. Wenger seinem Patienten ein wohlwollendes Lächeln schenkt, endet dieses Bild mit der Einstellung. Alle ab.

Zwölftes Bild

Ein letztes Mal öffnet sich der Vorhang. Das Zimmer ist zu sehen. Michael X. Schmitt packt gerade die letzten Sachen in eine große Segeltasche. Als er den Reißverschluss zuzieht, setzt er sich auf das Bett.

Michael X. Schmitt:

Zeit, wieder ins normale Leben zurückzukehren! Seltsam, wie mich das alles mitgenommen hat! Ich kann immer noch kaum glauben, dass ich eine Therapie machen musste, um wieder klar denken zu können! Aber da sieht man mal, was einem alles passieren kann, wenn man nicht auf sich achtet! Wenn man dieses schleichende Auslaugen nicht merkt, dass man auf eine Wand zusteuert, an der man auf jeden Fall abprallen wird. Vielleicht kann man an der ersten Wand noch ausweichen, aber spätestens die zweite schrammt und die dritte rammt man dann mit voller Wucht. Kein Mensch ist so clever, dass er diesem Aufprall ausweichen kann! Dafür ist er einfach nicht gemacht. Da hilft nur abbremsen, Gas wegnehmen, mehrere Gänge runterschalten, auch mal anhalten, um dann

langsam weiterfahren! Aber das kapiert keiner, der nicht irgendwo mal gegengefahren ist! Der seine Grenzen kennt! Der weiß, wo es enden kann, wenn man weiter Vollgas gibt! *Steht auf und schaut aus dem Fenster.* Das Allerschönste, das ich aus diesem Aufenthalt mitnehme, ist die Ruhe – und ein bisschen die Nervosität, die Vorfreude, die ich wieder verspüre! Wie viele Jahre muss es wohl her sein, dass ich nervös gewesen bin? Keine Ahnung! Fünf, sechs Jahre auf jeden Fall! Ich habe ganz vergessen, wie belebend ein solches Gefühl sein kann! Der Vorspann vor dem Unbekannten! Vor dem Neuen! Davor, dass man sich anstrengen muss, um dem Neuen auf Augenhöhe begegnen zu können! Um daran zu wachsen!

Michael X. Schmitt löst sich vom Fenster, geht zum Bett, nimmt die Segeltasche und wirft sich diese über die Schulter.

Michael X. Schmitt *im Abgeben:*

Mein Leben mag ich mit Vollgas gegen die Wand gefahren haben! Dabei habe ich sicherlich einiges an Vertrauen und Respekt verloren! Aber ich habe auch etwas gewonnen! Das Wissen darum, dass es trotz meines guten Lebens noch viel zu entdecken gibt! Und vieles, das man wiederentdecken kann! So einfache Sachen wie Ruhe, Gelassenheit, Entspannung, Würde und Selbstwürde. Freude und Selbstachtung! Positiver Idealismus! Wünsche und Hoffnungen! *Dreht sich ein letztes Mal zu seinem Zimmer um.* Ganz gleich, was kommen wird – ich hoffe, dass ich verstehe, warum etwas passiert, und wie ich damit umgehen muss, um nicht wieder das zu verlieren, was ich beinahe schon einmal verloren hätte: mein Leben, das ich mir aufgebaut habe!

Mit einem Lächeln dreht sich Michael X. Schmitt um und geht zur Seite ab. Alle ab.