



MEHR KLARHEIT

... ABER WIEDER AUFSTAND - UND HEUTE ANDEREN HILFT,
IHREM LEBEN NEUE ORIENTIERUNG ZU GEBEN.

Von **Rebecca Fells** / Fotografie: **Albrecht Fuchs**

Markus Persing ist auf dem Weg zu einem Geschäftstermin. Er nimmt den Aufzug von seinem Büro in der dritten Etage hinunter ins Erdgeschoss. Plötzlich wird dem IT-Berater schwarz vor Augen. Der Boden unter seinen Füßen gibt nach. „Vor meinem inneren Auge liefen kurze Filmsequenzen ab – vor allem Momente mit meiner Frau, Freunden und der Familie“, erinnert sich Persing an seinen Zusammenbruch vor fast genau neun Jahren.

Als der damals 34-Jährige das Bewusstsein wiedererlangt, liegt er völlig entkräftet auf dem Boden. Einige Minuten kauert er im Fahrstuhl. Dann öffnen sich die Türen, Kollegen entdecken ihn, rufen den Notarzt. Die Ärzte in der Klinik untersuchen Persing genau und diagnostizieren schließlich körperliche Erschöpfung – die Folge eines Burn-outs.

Mit dieser Diagnose ist Markus Persing nicht allein. Weltweit steigt die Zahl der Menschen, die aus psychischen Gründen frühzeitig aus dem Arbeitsleben ausscheiden. Laut einer Studie der Organisation für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung (OECD) sind die Dänen am stärksten betroffen: Seit 1995 hat sich in dem skandinavischen Land die Burn-out-Quote verdoppelt.

Nicht nur die Betroffenen leiden. Auch der volkswirtschaftliche Schaden ist enorm: Die Europäische Agentur für Sicherheit und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz schätzt, dass

für die nötigen Behandlungen und den Ausfall von Arbeitskraft in der EU jährlich Kosten in Höhe von rund 20 Milliarden Euro entstehen. In Deutschland leiden derzeit etwa neun Millionen Menschen unter Burn-out. Die Dunkelziffer ist aufgrund des schwer abzugrenzenden Krankheitsbildes hoch: Manche bekommen einen Hörsturz, andere leiden unter Schwindel oder Schlafstörungen. Einige erleben Angstzustände, bekommen Herzbeschwerden oder kippen – wie Markus Persing – einfach um. Auslöser ist meist eine Stresssituation. Die Betroffenen haben den Eindruck, dass sie die Anforderungen an die eigene Person nicht erfüllen können, und fühlen sich ohnmächtig.

„RÜCKBLICKEND WAR
DER ZUSAMMENBRUCH
MEINE RETTUNG“

Markus Persing führte jahrelang ein Leben auf der Überholspur: Als Produktmanager bei einem IT-Dienstleister war er immer unterwegs, besuchte Kunden, hielt Vorträge und machte innerhalb kürzester Zeit Karriere. „Im

Kollegenkreis war ich der ‚Super-Markus‘: engagiert, ehrgeizig und erfolgreich“, erzählt Persing. „Manchmal ging ich Projekte aber viel zu verbissen an.“ Mit der Zeit beherrschte die Arbeit sein ganzes Leben. Für Familie und Hobbys blieb nur noch wenig Raum. Die ersten Warnsignale des Körpers – ständige Kopf- und Rückenschmerzen – ignorierte er. „Irgendwann konnte mein Körper nicht mehr und hat die Notbremse gezogen.“

Die meisten Burn-out-Betroffenen sind bis zu sechs Monate krankgeschrieben – Persing aber kehrte schon vier Wochen nach seinem Kollaps zurück ins Büro und startete vom ersten Tag an wieder voll durch. „Mein Chef und die Kollegen rieten mir, einen Gang zurückzuschalten. Ihre Fürsorge und ihr Verständnis waren mir zuwider. Ich fühlte mich dadurch wie ein Schwächling und wollte das Gegenteil beweisen.“ Doch sein Körper war noch so schwach, dass er nach ein paar Stunden Arbeit völlig übermüdet war. Immer wieder fiel Persing deshalb für ein paar Tage aus – für Burn-out-Betroffene nicht ungewöhnlich: Die Rückfallquote wird auf bis zu 60 Prozent geschätzt.

Auf der Suche nach einer einfachen, effektiven Lösung für seine Probleme ging Persing zu zahlreichen Ärzten. „Ich ließ meine Hirnströme messen, das Rückenmark untersuchen und eine Kernspintomografie machen – doch alles ohne Ergebnis. Schließlich musste ich mir eingestehen, dass Medikamente oder eine Operation nicht helfen würden.“ Sein Hausarzt empfahl ihm, mit einem Psychotherapeuten die Ursachen für seine Rast-

Botschaft angekommen Aufgrund der stark steigenden Zahl von Burn-out-Fällen bei ihren Mitarbeitern setzen viele Firmen auf Prävention. Haniel beispielsweise bietet in der konzerneigenen Akademie Seminare zum Zeit- und Stressmanagement an, zudem gibt es Fitnesskurse und flexible Arbeitszeitmodelle. „Kollegen erhalten auch bei privaten Schwierigkeiten Hilfe. Dazu arbeitet Haniel in Deutschland mit dem pme Familienservice zusammen. Die Agentur berät etwa in schwierigen Lebenslagen oder leistet Unterstützung bei der Suche nach einer geeigneten Betreuung für Kinder und pflegebedürftige Angehörige“, sagt Haniel-Personalleiter Peter Sticksel.

losigkeit zu erforschen. Doch das lehnte Persing ab. „Ich bin doch nicht verrückt!“ Inzwischen belastete seine Krankheit auch das Familienleben erheblich. Nach eigenen guten Erfahrungen riet ihm seine Frau zu einer Reiki-Behandlung. Anhänger dieser japanischen Heilmethode sind über-

zeugt, dass durch das Auflegen der Hände mehr Lebenskraft gespendet wird und die Selbstheilungskräfte aktiviert werden. Anfangs hielt Persing das für esoterischen Quatsch. „Ich lag auf dem Rücken und hatte meine Augen geschlossen. Dann führte die Reiki-Meisterin ihre Hände über meinen Körper. Manche Menschen fühlen, dass es an einigen Körperstellen warm wird oder kribbelt – ich nicht.“ Wenige Tage nach der ersten Sitzung löste sich aber eine Verhärtung am Rücken – von der seine Ärzte gesagt hatten, sie ließe sich nur durch eine Operation entfernen.

Ab diesem Zeitpunkt war Persing überzeugt und ließ sich voll und ganz auf Reiki ein. Er macht eine Ausbildung zum Reiki-Meister und entdeckt dabei auch seine Begeisterung für die Psychotherapie, die ihm vorher so suspekt war. „Es hat mich total fasziniert, mich mit anderen Menschen und ihrer Psyche auseinanderzusetzen.“

Deshalb absolviert er eine weitere Ausbildung – diesmal zum humanistischen Gesprächstherapeuten. Während der mehrtägigen Seminare schlüpft er abwechselnd in die Rolle von Therapeut und Klient und lernt dabei viel über sich. „Als körperlich eher schwächlicher Typ und jünger

Sohn in der Familie wollte ich mir und anderen wohl etwas beweisen. Schwächen einzugestehen kam für mich – wie für so viele Männer – einfach nicht infrage.“ Als ihm klar wurde, dass sich mangelndes Selbstwertgefühl nicht mit überzogenem Ehrgeiz kompensieren lässt, änderte er sein Verhalten und er-

kam. Zudem hat er den Job gewechselt und ist heute als Programmmanager in der IT von Haniel nicht mehr ganz so oft auf Geschäftsreise. Nebenbei berät er Menschen in schwierigen Situationen – kostenlos. Falls jemand doch etwas bezahlen möchte, spendet Persing das Geld für Hilfsprojekte.

„Es macht mich glücklich, anderen Menschen zu helfen. Dadurch bekommt mein Leben einen echten Sinn.“ Vor allem Burn-out-Betroffene finden den Weg zu ihm. „Im Gegensatz zu vielen Psychotherapeuten rolle ich nicht die gesamte Lebensgeschichte meiner Klienten auf, sondern spreche mit ihnen über ihre aktuellen Gefühle oder eine bestimmte Situation. Dann fasse ich das Gesagte in meinen eigenen Worten zusammen und beschreibe meine Eindrücke“, erläutert Persing das, was er „den Spiegel vorhalten“ nennt. Das helfe den Betroffenen, selbst Lösungswege zu finden.

Mit seinem Angebot ist Persing sehr erfolgreich, viele seiner Klienten empfehlen ihn weiter. Zwei bis drei 60-minütige Sitzungen bietet er pro Woche an – meist nach Feierabend, manchmal am Wochenende. Und er

visiert schon das nächsten Projekt an: Künftig möchte er auch mit Gruppen arbeiten. Gewinnt allmählich der „Super-Markus“ wieder die Oberhand? Persing ist sich dieses Risikos durchaus bewusst. „Ich muss aufpassen, dass es nicht wieder zu viel wird.“ ■

Mehr über Markus Persing und seine Arbeit als Gesprächstherapeut erfahren Sie unter www.persing.de



zählte auch anderen seine Geschichte. Zahlreiche Kollegen und Freunde standen ihm daraufhin, viel aus seinem Beispiel gelernt zu haben; dass sie nun besser auf sich achteten, um ein Burn-out zu vermeiden.

„Rückblickend war der Zusammenbruch meine Rettung. Er hat mir ein bewussteres und zufriedeneres Leben ermöglicht“, sagt Persing heute. Viel dazu beigetragen hat auch seine kleine Tochter Maili, die 2005 zur Welt