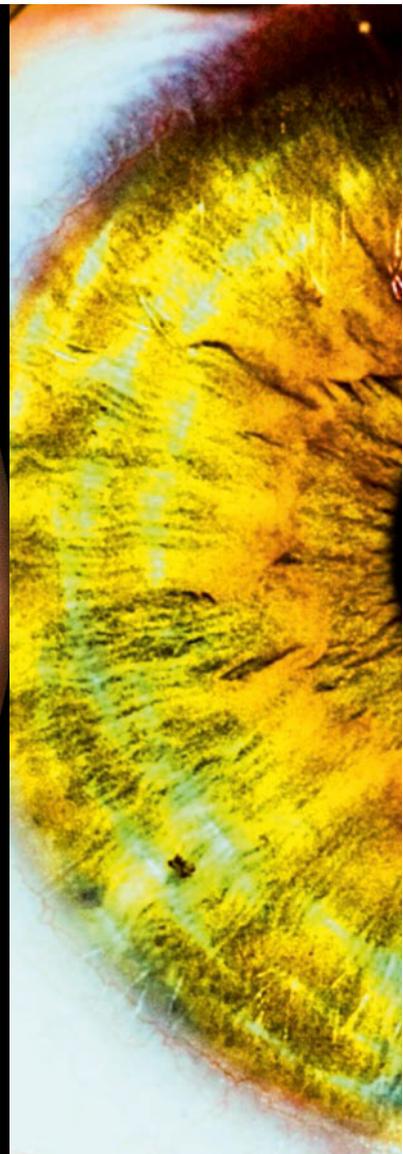
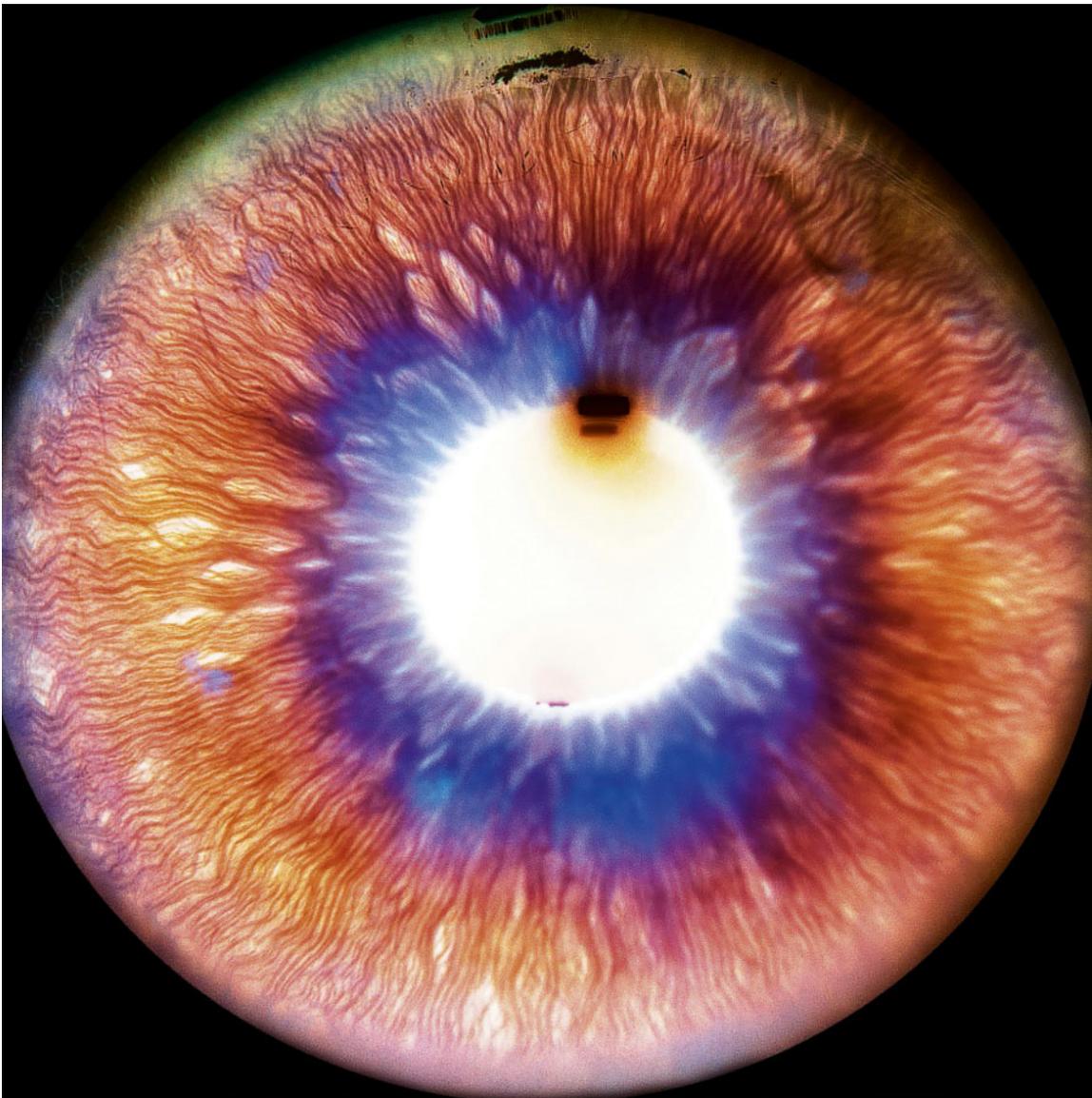


# „Außer das Theater brennt“

*Die Maske fällt spät, wenn der Burnout kommt. Man macht sich lange selbst etwas vor. Und noch länger macht man den anderen etwas vor. So lange, bis nichts mehr geht. Drei anonyme Fallbeispiele*

Text\_Lilly Dahl



*Der Zusammenbruch kam für A. nach einer Premiere im Oktober vor zwei Jahren. „Eigentlich hätte ich im Anschluss eine kleine Auszeit gehabt, aber ich dachte, was nützt das, danach geht alles weiter wie vorher. Es ging gar nichts mehr. Ich wusste einfach nicht, wie ich weitermachen sollte. Ich bin in die psychiatrische Ambulanz gefahren, und mein Hausarzt hat mich dann erst einmal krankgeschrieben.“*

*„Der letzte Zusammenbruch war der schlimmste“, erinnert sich B. „Das weiß ich. Aber wie schlimm es sich wirklich anfühlte, kann ich heute nur noch erahnen.“*

*„Der Arzt sagte mir, tun Sie etwas Gutes für sich. Doch ich konnte mich nicht mehr daran erinnern, was mir überhaupt guttut“, erzählt C.*



# D

**Drei Stimmen. Drei Geschichten.** Drei Menschen. Sie bleiben anonym. Ihre Lebenswege und Berufe am Theater sind verschieden. Ihre Symptome und der Krankheitsverlauf, der in einer Erschöpfungsdepression gipfelt, sind individuell unterschiedlich. Denn das Erscheinungsbild hängt immer von der persönlichen Disposition ab. Doch alle drei teilen sie ähnliche Erfahrungen und Leiden. Für andere, die ohnehin in der Öffentlichkeit stehen, wie die Kommunikationswissenschaftlerin Miriam Meckel oder der Kochprofi Tim Mälzer, mag es hilfreich gewesen sein, ihre Leidensgeschichte zu outen und sie zu publizieren. Doch grundsätzlich gilt, zumindest für das Theater, dass man über diese Form der Erkrankung, modisch verharmlosend betitelt als Burnout, nicht spricht. Für Menschen, die in letztlich überschaubaren oder sogar inzestuösen Systemen wie dem Theater eingebunden sind, ist es existenzgefährdend, das Etikett „nicht belastbar“ oder „nicht mehr geeignet“ angeheftet zu bekommen. ➔

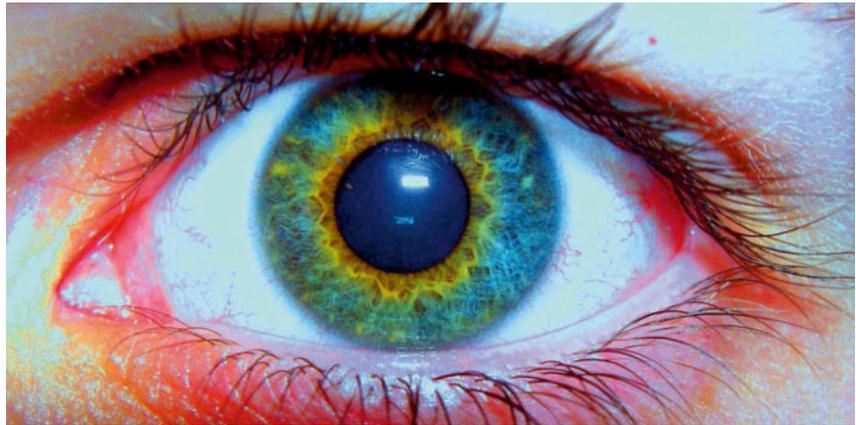
Das gilt im Besonderen für die Arbeit in einer Branche, die per se hohen Idealismus und unermüdlichen Einsatz abfordert. Hier gilt die Prämisse: Man weiß, worauf man sich einlässt. Die Betroffenen geraten, das wird in den Gesprächen deutlich, in einen Zwiespalt, der zwangsläufig in einen Identitätskonflikt führen muss, in dem sie sich fragen, ob sie für diesen Job überhaupt geschaffen sind.

*„Irgendwann habe ich gedacht, du bist nicht stark genug. Nicht ehrgeizig genug“, sagt A.*

Grundsätzlich ist es ausgerechnet in Momenten der Schwäche besonders schwierig, sich schwach zu zeigen. Und befinden sich die Mitarbeiter dann wieder in der Phase der Rekonvaleszenz, dann wollen sie zu Recht wieder als vollwertige Partner und Arbeitnehmer akzeptiert werden. So bleibt das Krankheitsbild der Erschöpfungsdepression weiterhin ein Tabuthema. Daran haben auch die gelegentlichen Diskussionsrunden auf diversen Symposien oder dem diesjährigen Theatertreffen, das unter dem Titel „Angst essen Theater auf“ dazu einlud, über die Arbeitsrealitäten an deutschen Bühnen zu diskutieren, nichts geändert. Zu dieser Wirklichkeit gehört es, dass immer weniger Menschen immer mehr bewältigen müssen. So werde das Theater von außen und innen bedroht, sagt der Regisseur, Schauspieler und Autor Daniel Ris, der in seinem Buch „Unternehmensethik für den Kulturbetrieb“ kritisiert, dass Theaterbetriebe gegenwärtig die eigene Unternehmenskultur eher unzureichend reflektieren. Der Begriff Burnout suggeriere, dass ein dramatisches, schicksalhaftes Geschehen abgelaufen sein muss, so der Psychotherapeut Andreas Hillert, der in Graham Greenes 1960 erschienenem Roman „Ein ausgebrannter Fall“ die literarische Geburtsstunde des Burnout-Begriffs sieht. An dessen Ende steht, wenn plötzlich nichts mehr geht, häufig ein Zusammenbruch. Nur ist die Leidensgeschichte damit noch lange nicht vorbei. So verharmlost dieser inzwischen modisch gewendete Begriff Burnout das Krankheitsbild, das medizinisch nicht weniger bildhaft und treffend auch als larvierte Depression oder als Erschöpfungsdepression diagnostiziert wird.

Bereits sechs Jahrzehnte zuvor beschreibt Thomas Mann in seinem Familienepos „Die Buddenbrooks“ mit der Figur Thomas Buddenbrook einen detaillierten und mit der Wirklichkeit verstörend korrelierenden Verlauf einer Erschöpfungsdepression: „Die Muskeln des Mundes und der Wangen, sonst diszipliniert und zum Gehorsam gezwungen, im Dienste einer unaufhörlichen Willensanstrengung, spannten sich ab, erschlafften; wie eine Maske fiel die längst nur noch künstlich festgehaltene Miene der Wachheit, Umsicht, Liebenswürdigkeit und Energie von diesem Gesicht ab (...)“

Doch mit welchen Symptomen beginnt die Krankheit? Wann hat die Belastung eingesetzt, wann ist die Arbeitslust in Frust



umgeschlagen? Rückblickend können die Betroffenen es nicht mehr genau bestimmen. Es ist ein schleichender Prozess. Gab es erste Warnsignale? Rückenschmerzen? Hat jeder mal. Tinnitus? Haben andere auch. Schwindel? Aus Schlafmangel. Aber die Sommerpause kommt bestimmt, und dann holt man alles nach. Vergesslichkeit? Kein Wunder bei der Belastung.

*„Irgendwann fühlte ich mich immer leicht gehetzt, immer von dem Gedanken begleitet: Hast du etwas vergessen? Also habe ich mir Listen gemacht“, berichtet C. Beginnt es so? „Ich kann mich nicht erinnern, wann es begann“, sagt A. „Vielleicht war es zwei Jahre, nachdem ich engagiert wurde. Ich bin immer mehr in mich hineingekrochen und war körperlich total verspannt.“*

Deutlich wird in diesen Gesprächen, dass die Stimmung nach und nach dunkler wurde.

*„Es geht langsam bergab“, erzählt A. „Ich fing an, auch als stiller Protest und Signal nach außen, mich abzugrenzen. Ich nahm keine Mails und SMS nach 23 Uhr mehr an. Und schaltete mein Handy nachts aus. Ich fing an, meine Ruhepausen zwischen den Proben strikt einzuhalten. Die Kollegen begannen, meine Erschöpfung als Arroganz und Lustlosigkeit auszulegen. Jeder Freiraum, den ich mir leistete, führte zu Schuldgefühlen. Ich fühlte mich wie unter einer Glocke. Und, ja, ich habe meine Arbeit schlechter gemacht, nur funktioniert und die Defizite mit meiner langjährigen Erfahrung ausgeglichen. Ich war emotional völlig unbeteiligt. Auch hatte ich immer weniger Kontakt zu meinen Freunden, aber diesen Mangel habe ich selbst gar nicht bemerkt. Man spaltet sich ab. Ich habe irgendwann alles nur noch im Kopf verhandelt und nichts mehr gefühlt. Wenn ich nach Hause gekommen bin, habe ich mich hingesetzt und bin nur dagesessen. Ich war unfähig, etwas zu*

*tun. Ich saß auf dem Stuhl und konnte nichts sagen und nichts tun. Bis ich wieder zur Abendprobe losmusste. Noch heute, wenn ich hinter die Bühne gehe, ist da sofort wieder das alte beklemmende Gefühl, auch wenn ich mich freue, die Kollegen wiederzusehen. Seit Beginn der Therapie weiß ich, dass es bestimmte, schon aus der Kindheit herrührende Verhaltensmuster gibt, die einen in bestimmten Situationen im Grunde selbstzerstörerisch handeln lassen – zum Beispiel in der Hoffnung auf Anerkennung. Das war es wohl, was mich immer noch mehr und immer weitermachen ließ.“*

Eben diese große und auch selbstausbeuterische Leistungsbereitschaft wird in den medizinischen Beschreibungen des Burnout-Syndroms als charakteristisch ausgewiesen. Der „Burnout-Anwärter“ übernehme sich, und er verleugne seine eigenen Bedürfnisse: „Wirklich! Thomas Buddenbrooks Dasein war kein anderes mehr als das eines Schauspielers, eines solchen aber, dessen ganzes Leben bis auf die geringste und alltäglichste Kleinigkeit zu einer einzigen Produktion geworden ist, einer Produktion, die (...) beständig alle Kräfte in Anspruch nimmt und verzehrt...“ (Mann) Und auch B beschreibt, dass es Anstrengung und Selbstdisziplin bedeutete, nicht endende Sitzungen durchzuhalten.

*„Aber in der Krise habe ich am besten funktioniert. Ich war total systematisch und strukturiert. Heute frage ich mich, wo ist da eigentlich der Mensch geblieben? Ich habe versucht, Grenzen zu ziehen. Ich beantwortete abends keine E-Mails mehr und am Wochenende keine Telefonate – außer das Theater brennt. Es war ein äußeres Zeichen, ein Zeichen, dass der Job nicht alle Macht über mich hat. Doch was nützt das, wenn mich am nächsten Tag im Büro wieder 200 Mails erwarten? Ich hatte gelesen, dass es wichtig sei, zum Beispiel morgens beim Kaffee einfach eine halbe Stunde dazusitzen und gar nichts zu tun. Keine Mails checken, keine Telefonate. Ich konnte das kaum aushalten, tatenlos dazusitzen. Erst einmal habe ich den Fehler bei mir gesucht: Was kann ich besser machen? Ich ließ mich coachen, machte mehr Sport. Euphorische Phasen, in denen ich sicher war, alles super zu bewältigen, wechselten sich mit Abstürzen ab. Von diesen Zusammenbrüchen wusste niemand. Ich habe mich immer wieder hergestellt, aber jedesmal war es schlimmer als vorher. Ich hatte keine Lust auf schöne Dinge mehr. Heute würde ich sagen, dass kein Raum mehr für den Alltag da war. Selbst den Müll rauszubringen war ein Kraftakt. Ich habe das alles von mir abgespalten. Ich denke, mein übermäßiges Verantwortungsgefühl wurde mir zum Verhängnis. Und wenn du willst, kannst du 24 Stunden am Tag im Theater sein. Abends und am Wochenende gehst du noch auf Premieren und Veranstaltungen. Es ist*

*grenzenlos. Ich bemerkte aber auch, dass es mich immer mehr Überwindung und Anstrengung kostete.“*

Gerade in der Theaterbranche lassen sich private und berufliche Bereiche nur schwer abgrenzen – durch die viele Zeit, die man am und mit dem Theater verbringt, durch das große Engagement und die starke innere Beteiligung an der Arbeit, sei es als Künstler oder Ermöglicher.

*„Ich musste erst einmal wieder lernen, was private Freundschaften überhaupt sind“, sagt C. „Ich konnte zwischen professionellen und privaten Freundschaften nicht mehr unterscheiden.“*

In dem Auseinanderklaffen von Erwartungen, Vorstellungen und Werten einer Person und den gegebenen Bedingungen im Arbeitsumfeld sehen die amerikanischen Psychologen und Pioniere der Burnout-Forschung Christina Maslach und Michael Leiter eine Ursache für den Burnout. Dieser *mismatch*, wie sie es nennen, führt in einer Episode des Krankheitsverlaufes zu innerer Zerrissenheit.

*„Ich habe mich gefragt, habe ich zu viele Interessen?“, sagt B. „Will ich zu viel vom anderen Leben? Ginge es mir nicht besser, wenn ich nur noch Theater machen würde, wenn ich nicht krampfhaft einen anderen Teil noch festhalten wollte?“*

Diese schmerzhafteste Identitätskrise nennt der französische Soziologe Alain Ehrenberg „das Leiden am Ich“, das Thomas Mann exemplarisch vorführt, indem er den gestandenen Senator Thomas Buddenbrook sich, sein Tun und seine Lebensziele grundsätzlich anzweifeln lässt: Ist er überhaupt der Härte des Geschäftslebens gewachsen, das „in seinem rücksichtslosen und unsentimentalen Verlauf ein Abbild des großen und ganzen Lebens“ ist? „War er ein praktischer Mensch oder zärtlicher Träumer?“ Buddenbrook bricht weinend zusammen. Erschöpft und hilflos. Und im wirklichen Leben beginnt hiermit erst die Geschichte.

*„Ich werde immer gefährdet sein“, sagt A.*

Das Geschehen ist irreversibel, und es zeigt sich, dass es nicht mehr möglich ist, den Menschen in den Zustand vor der Krankheit zurückzusetzen. Heilung sei ohne Arbeit, ohne eine Verarbeitung, ohne eine Erzählung, eine Fiktion, in die die Person einbezogen ist, weil es ein Ich gibt, nicht möglich, sagt Ehrenberg und bezieht sich hierbei auf die wissenschaftliche Arbeit des französischen Arztes und Philosophen Georges Canguilhem. „Heilung ist nicht Rückkehr, geheilt sein heißt, eine Macht über sich selbst zurückzugewinnen.“