



Burnout: Mein verlorenes Ich

Interview mit dem Autor, Pilgerer und Künstler Christian Seebauer

von Claudia Caspers

„Das Schlimme am Zustand permanenter Überforderung ist wohl, dass man ganz schleichend und unbemerkt den Bezug zu sich selbst verliert. So verkommt man zu einer erstarrten Hülle ohne die Gefühle, die ich jetzt gerade habe. Außer es ist schon soweit, dass man ab und zu seelisch zusammenbricht.“

Jahrelang war früher in der Arbeit mein ständig wechselndes Passwort Freiheit-1 für den Januar, Freiheit-2 für den Februar usw. Doch was helfen schon Passwörter, wenn man ohne die Freundschaft mit dem eigenen Ich nur noch gereizt und maschinell funktioniert. Ohne Leidenschaft. Ohne aufrichtige Pflege langjähriger Beziehungen zur Außenwelt. Der Zwang zum Grübeln hat langsam das Oberwasser bekommen. Irrationale Schuldgefühle und unerklärte Niedergeschlagenheit haben sich die Klinke mit anderen, immer neueren affektiven Störungssymptomen in die Hand gegeben, die sich einfach so in das Leben eingeschlichen haben. Unbemerkt. Man atmet, aber man ist nicht mehr 'lebendig'. Man liebt sich nicht mehr. Natürlich hasst man sich auch nicht. Man ist sich einfach gleichgültig.“¹

Was hat ein Mensch erlebt, der solche Zeilen schreibt, was denkt und macht er jetzt? Den Einstieg in das Gespräch mit dem Autor des Buchs „Burnout: Eine Wanderung auf schmalem Grat – Jakobsweg an der Küste“ haben wir mit zwei Handschriftproben gefunden mit einer extra für den Anlass des Interviews verfassten Seite und einem Tagebucheintrag von seiner letzten Pilgerreise in Israel. Normalerweise schreibt er kein Tagebuch. Im Alltag macht er sich handschriftliche Notizen, ansonsten schreibt er eher wenig. Im Folgenden sind die Graphologen unter den Lesern eingeladen, den Transfer zwischen den Aussagen von Herrn Seebauer und seiner Handschrift zu machen.

Wenn Ihre Schrift als Kunstwerk im Museum hinge und man Sie fragen würden, ‚was will der Künstler mit dieser Schrift ausdrücken, was zeigt sie über ihn?‘ – welche Antworten kämen Ihnen hierzu in den Sinn?

„Chaotisch, absolutes Chaos. Ideenspiele, jede Sekunde irgendetwas anderes. Unausgeglichen, das Gegenteil meines Pinselstrichs beim Malen. Weit, keine Angst vor dem Papier, frei weg, da ich nicht viel nachdenke, wenn ich schreibe. Natürlich ist es auch keine Schrift, die irgendeinem Schönheitsanspruch genügt oder gefällig wäre. Ich finde, etwas Weiches fehlt.“

Konfrontiert mit einer Liste von Eindruckscharakteren entscheidet sich der Künstler Christian Seebauer erst zögerlich und dann immer kurz entschlossener für folgende: „Ängstlich und bedächtig, bewegungsarm sicher nicht. Vielleicht dynamisch und expansiv. Flott auf jeden Fall. Flüssig überhaupt nicht. Planvoll ist meine Schrift definitiv nicht, aber zügig. Unzusammenhängend trifft ganz klar zu, weil mir immer andere Ideen einfallen. Harmonisch ist meine

Claudia Caspers
Postfach 1132
D - 85758 Oberschleißheim
claudia.caspers@graphologie.cc

¹ Seebauer, Christian: Jakobsweg an der Küste - Burnout: Eine Wanderung auf schmalem Grat. Berlin: 2012. S. 88/89

23.06.15

Hallo liebe Claudia,
 hier kommt sie nun, meine Schriftprobe.
 Schreibe ich anders, weil ich müde vom
 Autofahren bin? Oder vielleicht, weil ich
 jetzt doch etwas nervös bin? Ich weiß
 es nicht. Meine Schrift war schon immer
 ein ziemliches Gekrakel. Trotzdem ist
 sie, wie sie ist: Meine Schrift eben.
 Ich bin schon gespannt auf unser
 Treffen. Bis dahin,

Dein Christian

Dann werde ich aus dem Schlaf gerissen. Ich
 höre Schritte und zwei arabische Stimmen.
 Ich bekomme Angst, bin mühsam ruhig.
 Der Trampelpfad führt direkt an meinem
 Zelt vorbei. Sie sehen es, bleiben stehen, reden.
 Panik. Dann gehen sie weiter. Ohne Licht,
 unheimlich. Sie werden zum Grenzraum
 gehen, der nur etwa 1 km von hier
 Luftlinie verläuft. Schwarzaubate
 vielleicht.
 Es dauert, bis ich einschlafe, aber jetzt wird
 es wie im Krimi. Ich höre Funkgeräte, Geräusche,
 Schritte und sehe Laserlicht blinken. Von
 oben sieht es mir herunter. Dann sehe ich
 gegen den Sternenhimmel viele Silhouetten.
 Es sind an die hundert Soldaten, die
 hier kreuz und quer um mein Zelt
 herum stolpern, natürlich erwischt einer
 meine Leine. So viel Adrenalin hatte
 ich schon lange nicht mehr im Blut.
 Das Spektakel dauert bis zum Morgenrauschen.

Zwei Schriftproben von Christian Seebauer

Schrift nicht, eher unruhig statt ruhig und als ordentlich würde ich sie auch nicht bezeichnen.

Formunsicher ist sie, weil jeder Buchstabe anders wird, schnell ja, ungelenking schon ein bisschen, aber schulmäßig und unbeholfen eher nicht. Eigenständig finde ich passend, dagegen formreich, gekonnt, gelungen, gepflegt und gestaltet treffen auf meine Handschrift nicht zu. Kernig, knapp und lebendig könnte man noch sagen — ja, das war's."

Auf die Frage, welche Unterschiede er in seinen beiden Schriftproben sieht, lacht er erst verlegen und antwortet dann: „Es kommt zwar beides aus derselben Feder, aber die obere Schrift ist etwas ordentlicher, da habe ich mir Mühe gegeben. Die untere Schrift dagegen ist in der Wiese sitzend entstanden, als ich schnell ein Erlebnis runtergekra-kelt habe, damit ich es selbst noch lesen kann, aber eigentlich war dieses Schriftstück nie für jemand anderen bestimmt — es ist ein recht intimes Schriftstück.“

Welche Gedanken hat Christian Seebauer über sich selbst, bezogen auf die aus der Handschrift erkennbaren Persönlichkeitsaspekte?

Feuer und Flamme sein für etwas — von etwas nicht ablassen können

„Das geht bei mir sehr schnell und spontan. Ich bin ein Mensch, der sich total für irgendetwas begeistern kann und ich kann auch, mehr als es mir manchmal lieb ist, sehr schnell enttäuscht sein. Das ist etwas, das ich nicht richtig unter Kontrolle habe. Meine Gefühlskontrolle insgesamt ist nicht so gut ausgeprägt, das heißt aber nicht, dass ich inkonsequent wäre, denn wenn ich mir etwas in den Kopf gesetzt habe, dann arbeite ich extrem hart an der Verwirklichung dieses Ziels und gebe nicht auf, egal, wie viel Einsatz es braucht und ohne groß nachzudenken. Da kann ich dann gar nicht gut von etwas ablassen. Das hat natürlich zwei Seiten: Man erreicht einerseits Dinge, die sich andere

nicht vorstellen können. Ich glaube auch an Sachen, für die es noch kein

Paradebeispiel gibt. Andererseits ist das natürlich auch belastend, wenn man sich an Dingen festbeißt, die eigentlich schon längst abgeschlossen sind. Mich verfolgen solche Themen lange — sowohl beruflich als auch privat.“

Wie gehen Sie mit dem Thema „Grenzen“ um — äußere und innere Grenzen?

Etwas zögerlich und dann verlegen lachend antwortet Herr Seebauer: „Gar nicht. Das ist vielleicht genau das Thema, dass ich versuche, in diesem Konfliktfeld zu leben und das Beste daraus zu machen. Grenzen, die von außen kommen, sind für mich total schwierig. Ich setze mich oft mit der Frage auseinander, warum gerade hier eine Grenze ist, und dadurch geht oft viel Energie verloren. Ich finde auch immer Wege, um Grenzen zu umgehen — sowohl äußere als auch innere. Wenn ich zum Beispiel an das Thema 'Schmerzempfinden' bei meiner Wanderung in der Wüste Negev denke, hätte ich allein schon deshalb mehrfach vor Erreichen des Ziels aufhören müssen. Ich hatte oft so große

Fußschmerzen, da hätte jeder normale Mensch zu gehen aufgehört und ich bin einfach irgendwie weitergelaufen. Aber das war für mich keine Option aufzuhören, auch, wenn ich am Ende auf allen Vieren hätte kriechen müssen. Wenn ich mir etwas in den Kopf gesetzt habe, quäle ich mich bis zum Abwinken. Andere können das meist auch nicht nachvollziehen und dann bekomme ich bisweilen Ratschläge im Sinne von 'ist doch gut, das reicht doch jetzt', aber damit kann ich manchmal weniger anfangen. Die Empfindung für meine eigene Grenze schiebe ich eher weg.“

Hängt für Sie die Akzeptanz von inneren Grenzen mit dem Thema „Burnout“ zusammen?

„In meinem Fall denke ich, hängt das Thema 'Burnout' eher damit zusammen, dass ich sehr viele Jahre meines Lebens in einem schleichenden Prozess immer mehr Dinge gemacht habe, die mir zwar viel Geld brachten, die ich aber gegen Ende hin als immer unsinniger empfand. Ich war in der Führungsetage eines Finanzkonzerns Teil eines Systems, in dem ich irgendwann keinen sozialen Nutzen mehr sah. Das hat mich konkret kaputt gemacht, mitmachen und ansehen zu müssen, dass Unternehmen damit Geld verdienen, Menschen und andere Unternehmen so auszuschlachten, dass am Ende immer mehr Rendite erwirtschaftet wird. Der Zwiespalt, dass man sich durch Verfolgen dieses Unternehmensziels immer weiter von seinen eigenen, persönlichen Zielen entfernt, hat mir sehr zugesetzt. Die totale Entfremdung und das tägliche Erleben, immer jemand sein zu müssen, der man gar nicht sein möchte, ist sicherlich die Hauptursache. Am Anfang merkt man es nicht, aber ab einem bestimmten Zeitpunkt habe ich immer wieder überlegt, ob ich das Ganze noch weiter mittragen, ob ich weitere Chancen nutzen soll, um auf der Karriereleiter noch weiter nach oben zu steigen und ob alles so laufen soll, bis ich in Rente gehe oder ob ich es besser vorher beende.“

Sind die Abstände der Unzufriedenheit immer kürzer geworden?

„Ich habe am Ende meines Managerlebens oft im Flugzeug gesessen, es gab Tage mit mehreren Flügen hintereinander. Auf einmal haben sich extreme Gedächtnislücken eingestellt, ich wusste nicht mehr genau, wo ich war. Ich hatte Angst – und Panikattacken neben dem Herzrasen. Es waren viele Warnlampen an, aber bei Kollegen war es auch nicht anders und dann ignoriert man sie einfach. Es kam dann bei einem Flug nach Hamburg soweit, dass ich im Flugzeug Herzinfarktssymptome hatte, beatmet werden musste und das Flugzeug notlandete. In dem Moment wurde mir klar: So kann es nicht weitergehen. Es war, wie vorhin schon angesprochen, bis an die äußerste Grenze, sozialer und gesundheitlicher Raubbau an mir selbst. Es wäre sicherlich noch ein paar Jahre weitergegangen, aber als vernünftiger Mensch habe ich dann beschlossen, dass ich jetzt etwas ändern muss und ja, da hat wohl auch das Thema 'Grenze' eine Rolle gespielt, aber auch Angst und Unsicherheit, was man wahrscheinlich in meiner Handschrift sieht. Hätte ich mich als Jugendlicher nicht verunsichern lassen durch Aussagen meiner Umwelt im Stil von 'als Künstler kannst Du keine Familie ernähren, also, lern' etwas Gescheitertes', dann wäre ich mutig meinen Weg gegangen, aber so selbstsicher war ich nicht. Ich habe es mir ausreden lassen und statt des Kunststudiums ein Studium der Elektrotechnik gemacht. Es fiel mir leicht, ich habe das Studium sehr gut abgeschlossen, aber auch darin habe ich nie einen Sinn gesehen. Da ich parallel zum Studium im Finanzsektor gejobbt habe, bin ich dort auch nach Studiumsende beruflich eingestiegen. So ging es dann weiter, und wenn man über



Ölgemälde von C. Seebauer: „Depressionen am Jakobsweg“

lange Zeit in etwas keinen Sinn mehr sieht und nicht das macht, was für einen selbst richtig ist, entsteht ein innerer Konflikt. Wenn man den nicht löst, kann es zu einem Burnout kommen, der im Grunde eigentlich eine tiefe Depression ist. Es ist der Weg der Selbstentfremdung, das Verlieren des Ichs.“

Kam die Depression direkt nach dem Ausstieg aus der Führungsetage?

„Erst einmal nicht. Nach einem schwierigen und heiklen Ausstieg aus der Führungsebene eines Finanzkonzerns habe ich mich selbstständig gemacht, allerdings wieder im Finanzsektor, weil ich das gut konnte. Das ging ein paar Jahre, und dann habe ich mir vor vier Jahren eine Auszeit auf dem Jakobsweg gegönnt. Als ich wieder nach Hause kam, habe ich auf einmal gemerkt, dass ich zwar andere weiter zum Lachen bringen konnte und produktiv war, aber mein innerer Konflikt wurde immer lauter. Ich hatte das Gefühl, alles sei ungerecht zu mir, ständig Stress und alles schien über mich reinzubrechen. Ich konnte keine Entscheidung mehr treffen und habe mich irgendwann handlungsunfähig gefühlt. Ab einem bestimmten Zeitpunkt habe ich erkannt, dass ich Hilfe von anderen brauche und etwas für mich selbst tun muss, da ich mir nicht mehr sagen konnte, 'es geht schon noch, mach' einfach weiter'. Es war, als wenn mir der Jakobsweg geholfen hätte, sich diesem Thema zu stellen und dann habe ich meine Frau gebeten, mich in die Klinik zu fahren.“

Wie haben Sie diesen Klinikaufenthalt erlebt?

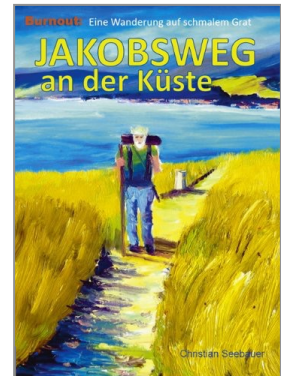
„Es war notwendig und gut, aber natürlich ganz schlimm. Über Alternativen, die es zu dem Zeitpunkt gegeben hätte, möchte ich jetzt nicht nachdenken. Der Aufenthalt war der härteste, aber auch ein wichtiger Punkt in meinem Leben. Wenn ich noch fähig gewesen wäre, irgendwelche Gefühle zu zeigen, hätte ich damals wahrscheinlich nur noch geweint. Man gibt sich selbst ab, es nimmt einen niemand mehr ernst und man weiß nicht mehr, was passiert aufgrund der Medikamente. Natürlich trifft man auch sehr liebe Krankenschwestern, aber es ist nicht ihre Aufgabe, Anteil an Dir und Deiner Situation zu nehmen. Von den anderen damaligen Patienten leben mittlerweile einige nicht mehr. Dass man dort wieder rauskommt und ein normales Leben führen kann, ist nicht so leicht, man muss sich sehr anstrengen.“

Für mich persönlich war die Situation auch deshalb ziemlich erschreckend, da ich kurzzeitig verlernt hatte zu lesen und zu schreiben. Ich konnte kein Alphabet mehr und auch zuhören war mir unmöglich. Alles war auf einmal weg, was mich sehr geängstigt hat, denn ich wusste ja, dass ich das alles mal konnte. Die Handschriften, die ich mitgebracht habe, sind lange danach entstanden. Es gab allerdings vor vier Jahren mal eine Zeit in meinem Leben, da war die Fähigkeit zu schreiben nicht selbstverständlich. In dieser Zeit war ich auch ganz weit von mir selbst entfernt.“

Und wie leben Sie jetzt mit der Krankheit?

„Heute bin ich total glücklich, dass ich es geschafft habe, wieder ohne Medikamente leben zu können, auch ohne psychologische Betreuung. Ich kann nun wieder Höhen und Tiefen empfinden — diese Spitzen werden bei Medikamenteneinnahme gekappt. Es ist natürlich eine ständige Gratwanderung, man muss sich selbst gut beobachten, wann eine Gedankenspirale kommt und auch über die Krankheit sprechen. Es ist nicht normal, aber es gibt nicht nur genormte Menschen und eingeschiene Lebensformen, jeder ist unterschiedlich aufgestellt mit seinen Stärken und Schwächen. Als Betroffener kann man lernen, die Reißleine zu ziehen — ob mit oder ohne Medikamente. Das ist meine Art, mit der Krankheit zu leben: Hilfe zur Selbsthilfe durch Gespräche und grundsätzliche Aufklärungsarbeit. Aufgrund meines Buchs habe ich natürlich auch viele Kontakte zu Betroffenen und Angehörigen.“

Aber es steckt für mich auch eine gesellschaftliche Herausforderung in der Krankheit: Wir müssen lernen, mit unterschiedlichen Fähigkeiten und Unfähigkeiten umzugehen, es braucht mehr Empathie und man muss bereits in der Schule damit beginnen.“



„Jakobsweg an der Küste: Burnout: Eine Wanderung auf schmalen Grat“

Broschiert: 308 Seiten
Verlag: Pro Business
ISBN-10: 3863862953
ISBN-13: 978-3863862954
Preis: 19,90 €

Wenn ich zum Beispiel auf meine eigene Kindheit zurückblicke, war es zwar so, dass ich schon immer etwas anders war. Ich hatte zwar bis zum Abitur nur immer Einser ohne viel dafür lernen zu müssen, hatte dafür aber mit den einfachsten Dingen im Leben die größten Schwierigkeiten aufgrund meiner Sensibilität. Darüber hat sich jedoch keiner Gedanken gemacht, das wurde nie angesprochen. Als sich zum Beispiel meine erste Freundin von mir getrennt hat, war die Sache nicht, wie bei 'normalen Jugendlichen' nach zwei Monaten erledigt, nein, ich habe mich fast zwei Jahre lang in meinem Zimmer abgekapselt und niemand hat es gemerkt. Das ist die Verantwortung, die wir für unser Umfeld tragen — Verständnis für Andersartigkeit aufbringen, bei Niederlagen da sein, die Grundlage für eine offene Gesprächskultur schaffen, Liebe entgegenbringen und gemeinsam Lösungen in schwierigen Situationen erarbeiten.“

Wie sieht Ihr jetziges Leben aus?

„Jetzt kann ich sagen, dass ich mit meinen 48 Jahren einen Zustand erreicht habe, wo ich sehr zufrieden bin, sowohl beruflich als auch privat. Ich hatte einmal ganz andere Ziele in meinem Leben, primär finanzielle, jetzt dagegen denke ich — Mensch, Du hast eine tolle Frau und zwei großartige Kinder, spannende Erlebnisse, wieder Ideenspiele, künstlerische Höhepunkte und mehr innere Ruhe. Ich kämpfe weniger gegen andere und mich selbst, grenze mich besser ab und bin über bestimmte Gegebenheiten in meinem Umfeld nicht mehr enttäuscht. Ich kann sie einfach so akzeptieren.“

Akzeptieren Sie auch stille oder fehlende Wertschätzung in der Anerkennung durch andere?

„Jetzt sind wir beim Thema 'Künstlersein' angekommen. Freilich ist diese Anerkennung von anderen gerade für mich als Künstler essentiell. Ich schaue natürlich sehr darauf, wie die anderen reagieren, was mir eigentlich egal sein könnte, da ich es für mich selbst mache. Aber so ist es leider nicht. Hierzu fällt mir eine passende Geschichte ein: Als ich kürzlich mal meine Kunstwerke in einer Ausstellung fotografiert habe, hörte ich das Gespräch von zwei vorbeilaufenden Damen, die sich wunderten, wie man solche unmöglichen Bilder auch noch fotografieren könne. Das kratzt natürlich schon an meiner Eitelkeit und verfolgt mich tatsächlich einige Tage. Früher war es noch schlimmer, das ist jetzt schon viel besser. Sicherlich auch dank der harten Selbstanalyse im Zusammenhang mit meiner Depression.“

Hören Sie nun besser auf Warnsignale?

„Ja, ich merke es meist an körperlichen Signalen. Meine Frau hilft mir auch sehr, wenn sie mich darauf aufmerksam macht, dass ich in bestimmte Algorithmen der Depression hineinfalle wie zum Beispiel nicht zuhören, sich ständig wiederholen und un aufmerksam sein. Natürlich höre ich das im ersten Moment nicht immer gern, aber ich nehme es ernst. Ich nehme mir jetzt auch mehr Zeit für mich selbst, wenn ich die ersten Warnsignale höre und versuche mich nicht mehr unter Druck setzen zu lassen von anderen.“

Diese „Auszeiten“ sind zum Beispiel das Pilgern?

„Es gibt natürlich verschiedene Möglichkeiten, wie man sein im übertragenen Sinne 'Zimmer für sich selbst' einrichten kann. Klar, das Pilgern, aber auch einfach in die Ampere springen, die Natur genießen, mit meiner Familie zusammen etwas unternehmen und auch einfach mal nichts tun. Etwas gegen das ‚Sich-selbst-Hinrichten‘ unternehmen, sich selbst wieder spüren und damit den Ausgang aus der Gefahrzone finden.“

Im Buch über den Jakobsweg erwähnen Sie auch häufig Glaube und Spiritualität als Ressourcen. Können Sie uns darüber noch etwas erzählen?

„Es gibt selten eine Nacht, in der ich nicht kurz bete vor dem Schlafen. Der Glaube ist immer da, einmal nah, ein andermal weiter weg. In jedem Fall hat er in meinem Leben eine ganz große Bedeutung. Es geht mir dabei um Werte und um Kraft. Sehr beeindruckend war in diesem Zusammenhang ein Erlebnis bei meiner letzten Pilgerreise in Israel:

Ich hatte drei Tage lang nichts zu essen, die letzte Mahlzeit davor war auch schon ziemlich mager. Ich stand in einer Felswand, sah Sterne und habe begonnen, auf diesen Gott zu schimpfen – beten konnte man das nicht mehr nennen – und dann sah ich plötzlich in der Ferne diesen kleinen sich bewegenden Punkt – ein anderer Mensch, der mir entgegenkam. Das war ein unglaubliches und unvergessliches Erlebnis. Das gibt mir Kraft. Natürlich gibt mir aber auch meine Familie sehr viel Kraft.“

An dieser Stelle beenden wir nach viel mehr Zeit als geplant unser intensives Zwiegespräch. Eigentlich wollte Herr Seebauer gar nicht so viel über sich selbst erzählen, weil er seine Geschichte nicht als „Erfolgs-story“ bezeichnen würde. Ich dagegen denke das Gegenteil im Hinblick auf seinen Umgang mit einer psychischen Krankheit und seine beeindruckende Offenheit, für die ich mich im Namen unserer Redaktion herzlich bedanken möchte.

Wer noch mehr über Christian Seebauer, seine Kunstwerke und Pilgerreisen erfahren möchte, kann sich auf diesen Internetseiten informieren:

<http://www.seebauers-world.com>

<http://www.israel-trail.com>

<https://www.facebook.com/christian.seebauer.3>



Ölgemälde von C. Seebauer:
„The Small Crater המכתש הקטן“