

## ORTENAU-REPORTAGE



Sokrates brachte den Wendepunkt – nicht der Philosoph, sondern ein riesiges Kaltblut, ein ausgebildetes Therapiepferd. »Auf ihm habe ich das erste Mal seit Jahren die Arbeit vergessen und realisiert, dass meine Ärztin mit ihrer Diagnose Burnout wohl recht hat«, erzählt Paarmann, der Sokrates bei einem Coaching mit Christiane Herlein-Schmiedel, Leiterin des Business Coaching Centers in Biberach, kennengelernt hatte. »Das Erkennen war der wichtigste Schritt, um meine Situation als Chance für mich zu begreifen und in meinem Leben etwas zu verändern.«

Jetzt, Monate später, liegt ein Klinikaufenthalt hinter ihm – zwei Monate hatte er darauf warten müssen. Dazu viele harte Wochen, in denen der Industriemeister versuchte, seinem Leben wieder Normalität zu geben und zu verstehen, wie es denn so weit hatte kommen können, dass eben nichts mehr ging.

Ruhig sitzt der Gengenbacher auf der Terrasse des Landgasthauses, wo die Coachingsitzungen stattfanden. Herlein-Schmiedel half ihm »Ja« zu sagen – zu den notwendigen medizinisch-therapeutischen Maßnahmen und zur medizinisch-therapeutischen Behandlung in einer Klinik.

Nie würde man denken, dass dieser gestandene Mittvierziger weinend den metallverarbeitenden Betrieb ver-

ließ, in dem er in leitender Funktion gearbeitet hat. Auch nicht, dass Paarmann noch vor wenigen Wochen oft nicht in der Lage war, den Geschirrspüler auszuräumen.

»Selbst kleinste Dinge musste ich aufschreiben, sonst hätte ich sie vergessen. Oft hatte ich einfach keine Kraft mehr«, sagt der 45-Jährige, der immer perfekt funktioniert hat. Er war einer, bei dem sich alle fragten: Wie packt der das nur? Lehre zum Verfahrensmechaniker und Schlosser, bereits mit 22 Ausbilder bei den Badischen Stahlwerken. Während der Ausbildung holte er die Mittlere Reife nach, besuchte die Meisterschule und bildete sich im Bereich Schweißtechnik fort. 1996 folgte der Sprung in die Selbstständigkeit, Paarmann arbeitete sich selbstständig in die CNC-Fertigungstechnik ein, hatte bis zu 15 Mitarbeiter. Dann kam die Krise 2009, die Insolvenz.

Doch der Familienvater aus Gengenbach bekam schnell eine Anstellung, stieg rasch auf. »Immer öfter hatte ich jedoch das Gefühl, nur Zweiter zu sein.« Die Unzufriedenheit wuchs und Paarmann machte, was er immer tat: Er brachte noch mehr Leistung.

Burnoutgefährdete Menschen haben einen hohen Selbstanspruch. Es sind keine Typen, die sich nach acht Stunden zufrieden zurücklehnen und sagen: gut ist, weiß Herlein-Schmiedel. Das Problem sei, dass die Betroffe-

## Wer bin ich?

*Abgeschlagenheit, Panikattacken, Schmerzen, Lethargie – Burnout hat viele Gesichter. Der Weg zurück in die Normalität ist lang. Er fängt im Kopf an und bedarf vieler kleiner Schritte. Andreas Paarmann aus Gengenbach ist ihn gegangen.*

VON BRIGITTE GASS (TEXT)  
UND ULRICH MARX (FOTOS)

nen kein Gefühl mehr für die eigenen Grenzen spürten. Bis der Körper streike und sich psychosomatische Beschwerden häuften.

Mitte 2013 zeigten sich bei Paarmann erstmals deutliche körperliche Anzeichen: Magen-Darm-Probleme, wochenlang. Die Ärzte fanden keine Ur-

sache. »Ich merkte schon, dass der Job gar nicht mehr passte. Dass die eigentliche Ursache das Burnout-Syndrom war, darauf wäre ich nie gekommen«, erzählt der Ortenauer.

Schließlich zog er die Notbremse, wechselte den Job – und gab während der Probezeit noch mehr Gas. »Die Stelle war

für mich der absolute Traum. Fertigungsleiter, mit der Aussicht zum Produktionsleiter«, erzählt er. 60, 65 Stunden die Woche, mit Mühe blieb der Sonntag frei. Und die Produktion lief im Kopf auch nachts und am Wochenende weiter.

Die erste deutliche Warnung kam im Herbst 2013: Zunächst in Form seiner Tochter, die nach einer Woche Urlaub sagte: »Ich bin so froh, dass du freihast. Du bist sonst immer so aggressiv.« Den zweiten Schuss vor dem Bug gab's dann in der Nacht vor dem ersten Arbeitstag: Brustschmerzen, Atemnot, Panik, dazu war die Stimme weg. »Mein Körper hat komplett rebelliert und gezeigt«, erinnert sich Andreas Paarmann.

Noch einige Wochen schleppte er sich durch die Tage und ging zur Hausärztin. »Sie konfrontierte mich erstmals konkret mit der Diagnose »Allgemeines Erschöpfungssyndrom«. Und warnte mich eindringlich davor, so weiterzumachen wie bisher.«

Zu akzeptieren, dass tatsächlich nichts mehr geht, sei das Schwierigste, sagt Paarmanns Coach. Gerade im Mittelstand sei man im Umgang mit dem Thema »Ausgebranntsein« zu wenig vertraut. Oft werde zum Ausspannen geraten, doch der Grund liege tiefer. Selbst wenn Führungskräfte das Erschöpfungssyndrom kommen sehen und den Mitarbeiter ansprechen, werde oft alles abgestritten – aus Angst,

den Job zu verlieren. Das bestätigt auch Paarmann.

Bereits in den Coaching-Sitzungen, besonders aber während des Klinikaufenthalts, forschte der Ortenauer nach seinem Antrieb. Warum immer der Beste sein und noch mehr leisten? Er erkannte, dass er nur noch für seinen Beruf lebte: Freunde, Freizeit, Hobbys – allesamt Fehlanzeigen. Derzeit versucht der Gengenbacher, die verschiedenen Elemente wieder in ein gesundes Verhältnis zu bringen. Dabei wird ihm sicherlich auch die Reha helfen, die jetzt ansteht.

Und wie geht's danach weiter? Seine Stelle hat Paarmann aufgegeben, obwohl ihn der Arbeitgeber gern weiterbeschäftigt und unterstützt hätte. »Ich lasse derzeit alles auf mich zukommen und freue mich, wieder meine alte Kraft zu spüren«, bleibt der Gengenbacher verhalten. Sicher sei aber, dass er das Thema bekannt machen wolle. »Betroffene sollen sich nicht mehr schämen müssen«, sagt er entschlossen.

Für den Fall, dass der Stress überhandnimmt, hat Andreas Paarmann vorgesorgt: Er hat sich Islandstute Lola zugelegt. »Sie erdet mich. Beim Ausreiten werde ich ruhig«, freut sich der Gengenbacher über den Familienzuwachs.

■ **Lesen Sie nächste Woche: Vom Gelegenheitsjogger zur Sportskanone – wir machen den Leistungstest.**



Bild oben: Weg mit dem Leistungswahn! Andreas Paarmann trennt sich von Negativem – und wirft es symbolisch in die Kinzig. Die Arbeit am »Lebensgebäude« hilft ihm, Werte neu zu definieren. Fotos: Ulrich Marx

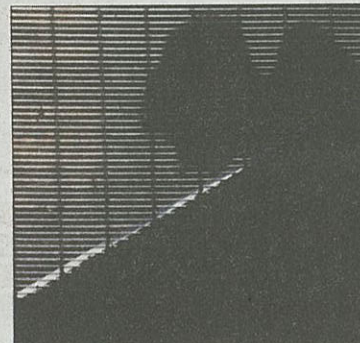
### STICHWORT

#### Schleichend hinein in die Krise

**Burnout** ist ein krisenhafter Prozess, der laut Experten nicht von einem Tag auf den anderen ausbricht. Es handle sich im Kern um ein emotionales Phänomen, das Körper und Geist in Mitleidenschaft zieht und zu völliger Arbeitsunfähigkeit bis hin zum Selbstmord führen kann.

Die Kernsymptome eines Burnouts sind, neben emotionaler Erschöpfung, ein subjektiver Leistungsabfall und eine negative Einstellung zu Mitmenschen.

Quelle: Verwaltungs-Berufsgenossenschaft



Ist die Belastung zu hoch, geht die Leistung Schritt für Schritt nach unten. Foto: dpa