

«Mein Buch ist ein Anti-Stress-Baukasten»

Burn-out Der Berner Daniel Göring (54) arbeitete jahrelang unter Hochdruck. Er wurde depressiv – und fand dann zurück ins Leben.

Mirjam Comtesse

Herr Göring, auf einer Skala von 1 bis 10: Wie gestresst fühlen Sie sich im Moment?
Etwa bei drei Punkten.

So wenig? Ist das nicht schon fast kurz vor dem Einschlafen?
Nein, ich bin ja nicht ganz entspannt. Gerade ist mein neues Buch «Im Wolkenkino» erschienen. Da gibt es einiges zu tun. Ausserdem belasten mich wie viele andere auch die aktuellen Einschränkungen wegen des Coronavirus.

Sie schreiben Bücher zu den Themen Burn-out und Depression, halten Vorträge, bieten Workshops an und arbeiten in einem Teilzeitpensum bei den SBB. Wie schaffen Sie das alles?
Das klingt nach viel. Ich bringe das alles unter einen Hut, indem ich Prioritäten setze. Ab und zu sage ich dann mal, das hat jetzt leider keinen Platz mehr. Aber es gelingt mir bei weitem nicht immer, die Balance zu halten. Nur weil ich selbst mal ein Burn-out hatte, heisst das nicht, dass ich mich heute automatisch besser als andere abgrenzen kann.

Weshalb fällt das Abgrenzen oft so schwer?

Die Wirtschaft und die Gesellschaft verlangen häufig von uns, perfekt zu sein. Oder wir haben zumindest das Gefühl, dass sie dies verlangen. Perfektionismus ist wahnsinnig anstrengend. Denn es gibt immer ein Detail, das man verbessern könnte. Mich hat das jahrzehntelang umgetrieben, teilweise tut es das noch heute. Aber inzwischen kann ich diesen Drang manchmal auch einfach zur Seite schieben.

Wie gelingt Ihnen das?

Nach meiner Erschöpfungsdepression und meinem Suizidversuch stellte ich mir die Frage, ob mein Perfektionismus diese Konsequenzen wert war. Die Antwort ist natürlich: Immer wenn es ans Läßige geht, dann ist der Perfektionismus es nicht wert. Klar gibt es immer wieder Situationen, in denen ich zum Beispiel in einem Text einen Satz nicht so gelungen finde. Aber drei Viertel der Leserinnen und Leser stört das wohl eh nicht. Warum soll ich mich also darüber aufregen?

Aber wenn Sie einen Workshop zum Umgang mit Stress durchführen, muss der so gut sein, dass die Teilnehmer sie weiterempfehlen.

Wichtig ist nicht Perfektion, sondern Authentizität. Auf Instagram, in der Wirtschaft und im Sport, uns wird überall Perfektion vorgegaukelt. Deshalb fühlen sich auch so viele Leute unter Druck. Sie haben das Gefühl, dass sie im Vergleich nicht genügen. Aber selbstverständlich genügen sie. Meine Erfahrung ist: Je authentischer ich bin, desto besser komme ich an. Deshalb sage ich ganz offen: Ich habe früher versucht, der Perfektion nachzurennen, doch das war der Holzweg. Wenn ich den weiterverfolgt hätte, gäbe es mich heute nicht mehr, weil ein solches Leben auf Dauer schlicht nicht auszuhalten ist.



An und in der Aare findet Daniel Göring (54) Entspannung. In seinem neuen Buch gibt der Berner Tipps, wie man sich vor Überlastung schützen kann. Bild: Raphael Moser

Was raten Sie Menschen, die das Gefühl haben, aus ihrem Hamsterrad nicht mehr aussteigen zu können?
Mal innezuhalten, durchzuschauen und sich zu fragen, wo sie überhaupt stehen.

Das ist jetzt etwas unkonkret. Was machen Sie in Stressmomenten?

Meditation ist eine Möglichkeit, oder ich nehme mir einfach mal die Zeit zu analysieren, was mich genau stresst oder nervt. In einem ersten Schritt versuche ich, die Situation zu akzeptieren. Und in einem zweiten Schritt überlege ich mir, was ich verändern könnte. Doch das funk-

«Wichtig ist nicht Perfektion, sondern Authentizität. Auf Instagram, in der Wirtschaft und im Sport, uns wird überall Perfektion vorgegaukelt.»

tiert natürlich nur, wenn das Karussell noch nicht so wahnsinnig schnell dreht. Je nach Situation braucht es auch professionelle Unterstützung.

In Ihrem Buch erzählen Sie einfache Geschichten, in denen meistens offene Gespräche der gestressten Person weiterhelfen.

Genau darum geht es mir: Es sind ganz einfache Massnahmen, die entscheidend sein können. Ich will den Leserinnen und Lesern aber keine Tipps geben, sondern ich möchte Geschichten erzählen. Anhand dieser sieht man, welche Möglichkeiten es bei alltäglichen Herausforderungen

gibt. Für den einen funktioniert vielleicht die eine Strategie, für den nächsten eine andere. Mein Buch ist kein Ratgeber, sondern quasi ein Anti-Stress-Baukasten.

Stress gehört heute fast zum guten Ton. Wer keinen Stress hat, steht unter dem Verdacht, sein Leben zu wenig auszufüllen.

Virtuelle Buchvernissage

Am Donnerstag, 2. April, um 19.30 Uhr stellt Daniel Göring sein neues Buch virtuell vor. Das Video finden Sie auf dem Youtube-Kanal der Lesestoff-Verlage. tinyurl.com/rmqkaj2

Das ist so. Hinzu kommt, dass in Zeiten der sozialen Medien viele das Gefühl haben, sie müssten permanent überall präsent sein.

Sie haben unter anderem als Mediensprecher beim Bundesamt für Zivilluftfahrt (Bazl) gearbeitet. Seien Sie ehrlich: Das Adrenalin in hektischen Zeiten fühlt sich oft auch toll an.

Ja, aber irgendwann ist es einfach zu viel geworden. Es ist wie bei einer Droge: Ich hatte eine Überdosis. Ich will das nicht mehr.

«Manchmal merke ich, wie die Leute denken, ich nehme meine Verantwortung zu wenig wahr, nur weil ich Nein sage.»

Werden Sie von Ihren ehemaligen Kollegen deswegen belächelt?

Zumindest ins Gesicht sagt mir das niemand.

Aber vielleicht bekommen Sie es zu spüren.

Manchmal merke ich, wie die Leute denken, ich nehme meine Verantwortung zu wenig wahr, nur weil ich Nein sage zu einer zusätzlichen Aufgabe. Dabei geht es mir nur darum, zu mir zu stehen. Es ist doch kein Zeichen von Schwäche zu erklären: Mein Mass ist voll. Es hilft niemandem, wenn man sich völlig verausgibt und am Ende deswegen zusammenklappt.

Hat ein Burn-out denn so viel mit der Menge an Arbeit zu tun?

In der Regel ist es weniger die Arbeitsmenge, sondern die fehlende Wertschätzung, die zur Überforderung führt. Wenn man das Gefühl hat, man sei jederzeit ersetzbar und was man mache, habe wenig Sinn, dann nagt das am Selbstwertgefühl.

Sie beschreiben diese Mechanismen in Ihrem ersten Buch «Der Hund mit dem Frisbee». Sie schildern darin sehr offen Ihre Depression und auch Ihren Suizidversuch. Warum?

Weil die Erkrankung nach wie vor ein Stigma ist. Die Betroffenen gelten als nicht belastbar, als Feiglinge, die sich ihren Problemen nicht stellen wollen. Viele verstehen offensichtlich nicht, was in Depressiven vorgeht. Das möchte ich ändern. Eine erfolgreiche Kommunikation, das habe ich in meiner Laufbahn gelernt, muss transparent und ehrlich sein. Deshalb benenne ich meine Erfahrungen so klar. Wir können uns nicht immer nur mit Netflix beschäftigen, sondern müssen uns auch mit schwierigen Themen auseinandersetzen. Fast jeder Dritte erkrankt im Lauf seines Lebens an einer Depression. Es handelt sich also keineswegs um ein Randphänomen.

Daniel Göring: «Im Wolkenkino», Eifundzehn-Verlag, Zürich 2020, 144 S., ca. 25 Fr.