

«Ich spürte diese völlige Leere»

Depression Daniel Göring, ehemaliger Sprecher des Bundesamts für Zivilluftfahrt, hat versucht, sich das Leben zu nehmen. Über die dunkelste Zeit seines Lebens spricht er offen. Denn Depressionen seien nach wie vor ein Tabuthema, Betroffene würden stigmatisiert.

Interview: Tobias Hänni,
Diana Hagmann-Bula
Bilder: Benjamin Manser

Daniel Göring, auf einer Skala von eins bis zehn: Wie hoch ist Ihr momentanes Stresslevel?

Ich würde sagen, es liegt unter einer fünf. Eine gewisse Anspannung ist zwar da, weil ich in einem Gespräch bin, zu einem Thema, das mir sehr am Herzen liegt und das meine ganze Konzentration erfordert. Etwas Anspannung ist aber auch gut, um eine Aufgabe fokussiert anzugehen.

Sie kann aber auch sehr ungesunde Züge annehmen: In Ihrem Fall führte «eine Grundanspannung weit über der Norm», wie Sie es beschreiben, zu einem Burn-out und schliesslich zu einer schweren Depression. Wie kam es so weit?

Das war ein langer Prozess. Wenige Monate, nachdem ich die Stelle als Pressesprecher beim Bundesamt für Zivilluftfahrt (Bazl) antrat, wurde die Behörde mit einer Reihe von Katastrophen konfrontiert: 9/11, der Flugzeugabsturz bei Bassersdorf, das Swissair-Grounding, der Zusammenstoss zweier Maschinen über Überlingen. Das führte dazu, dass das Bazl im ständigen Krisen- und Rechtfertigungsmodus war. Mit dem kompletten Um- und Ausbau des Amtes ging das über Jahre so weiter, wir hatten dauernd «Highlife» im Betrieb. Persönlich hatte das zur Folge, dass ich meine Ressourcen jahrelang überstrapazierte.

War das der Grund, weshalb Sie nach zehn Jahren beim Bazl Kommunikationschef bei Orascom wurden, der Baufirma des Ägypters Samih Sawiris, der in Andermatt ein Luxusressort gebaut hat?

Nein, mir war damals nicht bewusst, dass ich über dem Limit lief. Ich wollte einfach eine neue Herausforderung annehmen. Bei Orascom kam ich in eine bunte, schillernde Welt, international und interkulturell, das gefiel mir. Die Kehrseite der Medaille: Das Unternehmen hatte über mehrere Quartale rote Zahlen geschrieben, der Verkauf der Apartments in Andermatt verlief schleppend. Das hat den Druck auf die Firma erhöht. Die Folge: Die Arbeitsintensität war sehr hoch, die Arbeitstage waren lang.

Und da haben Sie gemerkt, dass es Ihnen zu viel wird?

Es gab schon Momente, da habe ich mich gefragt: Was mache ich hier eigentlich? Ist es wirklich das, was ich gesucht habe? Doch mir eingestehen, dass ich überfordert bin, das konnte ich nicht. Stattdessen sagte ich mir: Du hast dich für diese



«Und ich kam zum Schluss: Wenn alles weg muss, muss ich weg», sagt Daniel Göring über den Moment, als er entschloss, sich das Leben zu nehmen.

neue Herausforderung entschieden, jetzt ziehst du das durch.

War da auch Ehrgeiz im Spiel?

Ja. Es wäre eine Schwäche gewesen, hätte ich mir eingestanden, dass ich überfordert bin. Die Warnsignale dazu habe ich zunächst nicht wahrgenommen und danach verdrängt. Dass es nicht ging, war für mich schlicht kein Thema. Ich hatte nach Flugzeugabstürzen hinstehen müssen, musste ein Amt vertreten, das in der Kritik stand. Ich dachte damals, dass ich krisenresistent bin.

Und dann kam es trotzdem zum Zusammenbruch.

Aus dem Burn-out, das sich über die Zeit entwickelt hat, wurde allmählich eine

Depression. Das perfide an dieser Krankheit ist ja, dass sie sich auf Samtpfoten anschleicht. Es ist ein langsamer Prozess, diese Spirale, die einen immer tiefer und tiefer zieht. Doch irgendwann kommt der Punkt, bei dem das Kartenhaus, das man aufrechterhält, in sich zusammenfällt. Bei mir war das am Ende eines 15-stündigen Arbeitstags. Ich stand in der Küche und überlegte, was ich kochen soll. Und auf einmal überkam mich dieses Gefühl von völliger Leere. Ein übermächtiges Gefühl, das sich kaum in Worte fassen lässt. Und ich habe realisiert: Ich mag nicht mehr, ich kann nicht mehr, ich will nicht mehr.

Und in diesem Moment haben Sie den Entschluss gefasst, sich das Leben zu nehmen?

Ich spürte diesen seelischen Schmerz, der nicht auszuhalten war. Und mir war klar: Was ich brauche, ist Ruhe, einfach nur Ruhe. Ich wollte den Druck nicht mehr, die Hektik, die Verantwortung. Es war alles zu viel, es musste alles weg. Und ich kam zum Schluss: Wenn alles weg muss, dann muss ich weg. Das war der einzige Ausweg, den ich sah, um endlich Ruhe und Frieden zu haben. Etwas anderes kam nicht mehr in Frage. Durch die Depression hatte sich mein ganzer Fokus so verengt, dass ich nur noch einen Röhrenblick hatte. Und ich musste raus, raus aus diesem Tunnel. Und zwar so schnell wie möglich.

«Das Perfide an einer Depression ist, dass sie sich auf Samtpfoten anschleicht.»

Daniel Göring
Ehemaliger Informationschef des Bundesamts für Zivilluftfahrt

Es blieb, dank Ihres Magens, beim Suizidversuch: Sie erbrachen einen Grossteil des tödlichen Medikamentencocktails, den Sie getrunken hatten, und landeten mit Vergiftungen im Spital. Was waren Ihre Gedanken, als Sie dort zu sich gekommen sind?

Ich nahm emotionslos zur Kenntnis, dass ich noch am Leben war. Aber ich akzeptierte, dass es weitergehen soll. Ich wusste nur noch nicht wie. Klar war, dass ich professionelle Hilfe und eine Therapie brauche.

Wieso haben Sie sich nicht schon früher Hilfe gesucht, sich an Ihre Angehörigen gewandt?

Ich war nicht mehr in der Lage, mich jemandem anzuvertrauen. Eine der Eigenarten einer Depression ist der soziale Rückzug. Und häufig sind die Betroffenen nicht mehr fähig, nach Hilfe zu rufen. Es ist, als ob man geknebelt wäre. Deshalb ist es wichtig, dass das soziale Umfeld vorsichtig darauf hinweist, dass etwas nicht stimmt, und Unterstützung anbietet.

Hat man Ihnen angemerkt, dass Sie in eine Depression gefallen sind?

Meinem Umfeld fiel schon auf, dass ich mich seltsam verhielt, mich zurückzog und die Kommunikation stark zurückschraubte. Da ich aber gerade einen neuen Job angetreten hatte, führten Angehörige und Bekannte mein Verhalten wohl darauf zurück und nahmen an, das lege sich wieder. Und ich habe trotz allem versucht, die Fassade der Normalität aufrechtzuerhalten. Ich mache deshalb niemandem einen Vorwurf, dass sie meine Depression nicht erkannt haben.

Sie haben Ihren Weg in die Krise und zurück im Buch «Der Hund mit dem Frisbee» niedergeschrieben. Weshalb diese Offenheit?

Zur Person

Nach einer Lehre zum Typografen arbeitete Daniel Göring zunächst als Journalist. Anfang 2000 wechselte der Solothurner in die Öffentlichkeitsarbeit. Als Kommunikationschef des Bundesamts für Zivilluftfahrt informierte er über Swissair-Grounding und Flugzeugabstürze. 2010 wechselte er zur Firma Orascom. Heute arbeitet der 51-Jährige beim Bundesamt für Verteidigung, Bevölkerungsschutz und Sport in der Kommunikation. (hae)



Über seine Depression hat Daniel Göring ein Buch geschrieben.

Fortsetzung von Seite 13

Ich habe festgestellt, dass viele Leute keine Ahnung haben, wie sie mit depressiven Menschen umgehen sollen. Das ist verständlich, für Aussenstehende ist es sehr schwer nachzuvollziehen, was die Krankheit mit einem Menschen anstellt. Gleichzeitig sind Depressionen ein Tabuthema. Mit dem Buch möchte ich kein Mitleid, sondern Verständnis wecken für die Betroffenen. Denn diese werden oft stigmatisiert. Es heisst dann, sie seien nicht mehr ganz bei Trost. Bloss: Der Anteil an depressiven Menschen ist viel höher, als wir wahrhaben wollen.

Wie hoch denn?

Gemäss Studien haben über 20 Prozent der Bevölkerung mindestens einmal im Leben eine diagnosefähige depressive Episode. Das ist nicht einfach eine verschwindende Minderheit. Gerade deshalb ist es wichtig, dass wir als Gesellschaft offener damit umgehen. Dass wir die Depression als das sehen, was sie ist: Eine Krankheit, von der man auch wieder genesen kann.

Warum fällt es uns so schwer, offen darüber zu reden?

Weil die Depression nicht fassbar ist. Bei einem Beinbruch ist klar: Der Knochen ist gebrochen, das sieht man, das bietet Gesprächsstoff. Eine Depression ist den Menschen unheimlich, weil sie den Grund dahinter nicht kennen.

Sie haben nach Ihrer Genesung Ihre Depression auch bei Bewerbungsgesprächen offen kommuniziert. Hat das die Stellensuche erschwert?



«Der Anteil an Depressiven ist viel höher, als wir wahrhaben wollen.»

Ja, meine Offenheit hat dazu geführt, dass ich gewisse Stellen nicht erhielt. Dafür wurden teils andere Gründe vorgeschoben. Das gab mir das Gefühl, als hätte ich ein grosses, rot leuchtendes Wundmal auf der Stirn. Das gilt ganz allgemein für Menschen mit einer Depression: Sie haben es schwer, im Berufsleben wieder Fuss zu fassen. Dabei kann es sich lohnen, ihnen eine Chance

zu geben. Oft sind sie überdurchschnittlich engagiert und entwickeln eine starke Verbundenheit mit dem Unternehmen.

Hat Ihnen das Schreiben geholfen, Ihre Depression zu verarbeiten?

Ja, das Schreiben hat mir dabei geholfen. Ich habe das zunächst nur für mich gemacht. Doch als ich dann mit diesem

fertigen Text dasass, fragte ich mich, was ich damit machen soll. Ich fand, damit könnte ich einen wichtigen Beitrag leisten. Indem ich aufzeige, wie eine Depression abläuft und welche Lehren ich daraus gezogen habe.

Welche sind das?

Ich gehe heute nachhaltiger und schonender mit meinen Kräften um. Ich kann zwar immer noch ans Limit gehen. Aber das ist nicht der Zustand, den ich über längere Zeit aufrechterhalten will. Ich habe auch gelernt, besser auf meinen Körper zu hören, wann ich einen Gang runterschalten muss. Aber ich gebe zu, das fällt mir nicht immer leicht. Ich muss immer wieder daran arbeiten, um nicht in alte Muster zurückzufallen.

Halten Sie sich noch an das, was Sie in einem früheren Interview gesagt haben: Keine beruflichen Mails mehr, wenn Sie aus dem Büro sind?

Ja, das halte ich ein. Natürlich gibt es Ausnahmefälle. Wenn es etwas wirklich Dringendes ist, muss ich reagieren.

In Frankreich gilt seit Anfang Jahr ein Gesetz, das den Angestellten ein «Recht auf Abschalten» zugesteht. Bräuchte es das auch in der Schweiz?

Es ist wichtig, dass die Menschen Gelegenheit haben, sich zu erholen. Dazu gehört auch, gedanklich nicht ständig beim Geschäft sein zu müssen. Es kann nicht sein, dass jemand ständig erreichbar sein muss. Da bräuchte es klare Regeln. Die Menschen müssen sich aber auch selber an der Nase nehmen.

Inwiefern?

Ich habe bei vielen Leuten den Eindruck, dass sie mit dem Motto durchs Leben gehen: Ruhe kann ich haben, wenn ich tot bin. Doch wer sich keine Ruhe gönnt, ist möglicherweise eher tot, als er denkt. Der Mensch ist nicht dazu gemacht, ständig Vollgas zu geben, immer erreichbar und im Austausch mit anderen zu sein. Das gilt eben nicht nur beruflich, sondern auch privat. Wer ständig auf den sozialen Medien ist oder angespannt darauf wartet, eine Antwort auf WhatsApp zu erhalten, erholt sich nicht.

Hinweis

Kommenden Donnerstag, 19.30 Uhr, liest Daniel Göring in der Hauptpost-Bibliothek St. Gallen aus seinem Buch. Veranstaltet wird die Lesung von der Dargebotenen Hand und dem Ostschweizer Forum für psychische Gesundheit.



Daniel Göring (Mitte) mit Tobias Hänni, Reporter der Ostschweiz am Sonntag, und Tagblatt-Redaktorin Diana Hagmann-Bula.

Leserbriefe

Es gibt gute Beispiele zeitgemässer Wohnbauten

«Bauernhäuser neu denken», Ausgabe vom 26. Februar

Es gibt keine Regeln, die nach Attrappen verlangen; zudem wären das wohl kaum die erwähnten gesichtslosen Einfamilienhäuser und hässlichen Zweckbauten. Wer sich mit den Vorschriften für das Bauen ausserhalb der Bauzonen befasst, stellt fest, dass diese

offen formuliert sind und architektonische Neuinterpretationen zulassen. Wenn dem nicht so wäre, hätte das Gipfelgebäude auf dem Chäserrugg nie gebaut werden können. Es gibt weitere gute Beispiele auch von zeitgemässen Wohnbauten, die sich an der traditionellen Bauweise orientieren. Warum bemüht sich die Zeitung nicht um die guten Beispiele und erklärt deren

Qualitäten? Abenteuerlich ist die Empfehlung, jenseits von Gesetzesartikeln sollten experimentierfreudige Architekten und Fachleute in Ämtern nach guten Lösungen suchen. Wenn unsere Presse dazu aufruft, Gesetze auszuhebeln und beim Bauen zu experimentieren, ist das bedenklich!

Heinz Meier, Oberstrasse 11, 9038 Rehetobel

Information ist Bürgerrecht

«Volk soll Licht ins Dunkel bringen», Ausgabe vom 26. Februar

Weit über die Hälfte aller Schweizer Kantone sowie der Bund haben ein Öffentlichkeitsgesetz, das den Zugang zu allen Informationen des Staates gewährt. Im Kanton St. Gallen hat sich gezeigt, dass ein solches Gesetz ohne allzu grossen Aufwand Vorteile für eine

offene und ehrliche Politik bringt. Nur im Thurgau will die Regierung und ein Teil des Parlaments erwachsene Männer und Frauen bevormunden, im Sinne «wir wissen schon, was für euch gut ist». Das soll sich ändern, wenn nötig mit einer Volksinitiative.

Peter Gubser
Sonnenhügelstrasse 71, 9320 Arbon

ANZEIGE

Azzaro
Chrome United Homme EdT Vapo 100 ml
29.90
Konkurrenzvergleich 95.-

Dior
Sauvage Homme EdT Vapo 60 ml
59.90
Konkurrenzvergleich 100.-

Nina Ricci
Premier Jour Femme EdP Vapo 50 ml
39.90
Konkurrenzvergleich 97.-

Guess
Seductive Femme EdT Vapo 75 ml
29.90
Konkurrenzvergleich 98.-

Lancôme
Trésor Femme EdP Vapo 30 ml
39.90
Konkurrenzvergleich 71.-

Markenparfums extrem günstig. Auch online über **ottos.ch**

Giorgio Armani
Acqua di Gio Homme EdT Vapo 100 ml
69.90
Konkurrenzvergleich 120.-

Elie Saab
Resort Collection Femme EdT Vapo 50 ml
39.90
Konkurrenzvergleich 78.-

Hugo Boss
Bottled Homme EdT Vapo 100 ml
49.90
Konkurrenzvergleich 94.-

Hugo Boss
Deep Red Femme EdP Vapo 50 ml
29.90
Konkurrenzvergleich 94.-

Riesenauswahl. Immer. Günstig. ottos.ch