

Die Medienwissenschaftlerin Miriam Meckel über ihr Buch "Brief an mein Leben", in dem sie ihr Burnout beschreibt, über die gesellschaftlichen Ursachen der seelischen Erschöpfung und über ihre Beziehung zur Fernsehmoderatorin Anne Will.

SPIEGEL: Frau Meckel, Sie sind bekannt als Leistungsmensch: die jüngste Lehrstuhlinhaberin Deutschlands, eine eigene TV-Talkshow, Sprecherin der nordrhein-westfälischen Landesregierung und Beraterin von Unternehmen. Nun gestehen Sie in einem Buch, dass Sie einen Zusammenbruch, ein Burnout hatten. Haben Sie keine Sorge, interessante Jobs nicht mehr angeboten zu bekommen, weil alle denken, die ist dem nicht gewachsen?

Meckel: Die Posten, von denen Sie sprechen, will ich gar nicht. Sie verlangen eine Selbstdisziplinierung, auf die ich keine Lust mehr habe. Allerdings ist auch die Grundannahme falsch, jemand, der eine Krise hatte, sei nicht mehr leistungsfähig. Eine solche Krise kann sogar zuträglich sein, selbst fürs Wirtschaftsleben und in der Politik. Jemand, der sich selber und seine eigenen Grenzen kennt, kann sich und seine Begabungen viel gezielter einsetzen.

SPIEGEL: Mit Ihrem Buch "Brief an mein Leben" wollen Sie der Öffentlichkeit mitteilen, dass Sie ein anderer Mensch geworden sind?

Meckel: Ich habe mich geändert, ja. Ich bin aus vielen Jurys, Gremien, Beiräten ausgetreten und konzentriere mich jetzt auf meine Professur in St. Gallen. Ich habe ja das Glück, diesen interessanten Beruf zu haben, der mir das Forschen und Schreiben ermöglicht. Ich habe nichts dagegen, wenn manch einer mich nun dabei beobachtet, ob ich bei meinen neuen Prinzipien bleibe. Auch so ist das Buch gedacht: als ein quasi veröffentlichtes Versprechen mir selbst gegenüber.

SPIEGEL: Aber brechen Sie mit diesem Buch nicht bereits Ihr Versprechen? Was sagen Ihre Ärzte dazu, dass Sie auf eine Erschöpfungserkrankung mit einem Leistungsnachweis reagieren, mit einer über 200 Seiten starken Veröffentlichung?

Meckel: Der Text ist kein Leistungsnachweis, sondern Teil der Therapie.

SPIEGEL: Der Begriff Burnout ist diffus. Was ist Ihre Definition?

Meckel: Burnout ist ein totaler Erschöpfungszustand, der psychische und physische Merkmale hat. Bei mir war es eine Infektion der Magenschleimhaut, die sich auf das ganze Stoffwechselsystem auswirkte. Ich habe abgenommen, mein Körper hat keine Nährstoffe

mehr aufgenommen, und irgendwann ist dann, so sagten mir die Ärzte, im Gehirn die Versorgung nicht mehr gewährleistet gewesen.

SPIEGEL: Manche Menschen sind bei einem Burnout nicht mehr fähig, die einfachsten Handlungen auszuführen. Wie war das bei Ihnen?

Meckel: Ich war in Berlin und wollte Koffer packen, nach einer Phase, in der ich wochenlang wieder nur gereist war. Ich habe es einfach nicht geschafft, war blockiert, hatte Schweißausbrüche und musste weinen. Ich wusste sofort, dass ich Hilfe brauche. Ich war absolut verzweifelt. Es war das erste Mal, dass ich so etwas so stark verspürt habe.

SPIEGEL: Hatte sich der Zusammenbruch angekündigt?

Meckel: Ich hatte vorher ein paar bedenkliche Symptome: Einmal hörte ich in meiner Wohnung ein dumpfes Brummen, holte den Heizungstechniker. Er suchte nach dem Problem und fand nichts. Erst später in einer Sitzung an der Uni habe ich gemerkt, dass das Brummen in meinem Kopf war. Es war, wie sich herausstellte, die Folge eines Hörsturzes. Manchmal waren ganze Stunden meines Lebens aus meiner Erinnerung verschwunden, ich wusste dann nicht mehr, wie ich von einem Ort zu einem anderen gekommen war. Aber weil es dann meist irgendwie wieder ging, habe ich einfach immer weitergemacht.

SPIEGEL: Sie haben sich entschieden, in eine Klinik zu gehen. Dort aber herrscht auch Anpassungsdruck, Sie schildern in Ihrem Buch minutiöse Ablaufpläne - das ist doch spiegelbildlich zu den Anforderungen eines Arbeitslebens. Wie kann man da gesund werden?

Meckel: Die Abläufe in einer Klinik wirken erst mal merkwürdig, sie sind aber hilfreich. Es geht um Regelmäßigkeit und Ruhe. Das Wichtigste ist, dass Sie herausgezogen sind aus Ihrem Umfeld, in dem Sie glauben, weiter funktionieren zu müssen. Ich habe zum Beispiel ein Inaktivitätswochenende verordnet bekommen, eine Art medizinischen Stubenarrest. Ein ganzes Wochenende habe ich auf meinem Zimmer verbracht, kein Telefon, keine Musik, keine Bücher, kein Fernseher, kein Computer, gar nichts. Ich habe mich auf den Holztisch am Fenster gesetzt und herausgesehen. Es schneite und schneite. Irgendwann stellt man fest, dass man in so einer Landschaft extrem viel sehen kann. Rehe, Spaziergänger und wie der Wind den Schnee aufwirbelt. Das war fast wie eine Meditation.

SPIEGEL: Ein paar Veranstaltungen in der Klinik, die Sie in Ihrem Buch beschreiben, kommen einem als Leser seltsam vor. Regte sich bei Ihnen nie Protest?

Meckel: Doch, am Ende der ersten Woche saß ich in einer Übungsgruppe, und als wir erklärt bekamen, was wir die nächsten zwei Stunden machen sollten, spürte ich Wut in mir aufsteigen. Wir mussten uns vorstellen, und ich habe gesagt: Ich heiße Miriam, und ich habe übrigens keine Lust auf diesen Scheiß hier, ich wurde richtig sauer auf diese Klinik. Ich will lieber aufschreiben, was mit mir los ist, meine Gedanken ordnen, außerdem bin ich müde und will schlafen. Daraufhin sagte die Ärztin: Gut, in dem Fall gehen Sie vielleicht lieber auf Ihr Zimmer.

SPIEGEL: Einmal mussten Sie einem Mitpatienten, den Sie mochten, Ihren rechten Schuh geben, den linken bekam derjenige, den Sie nicht mochten. Worin liegt der Sinn einer solchen Übung?

Meckel: Ich hatte damit auch erhebliche Probleme, aber ich glaube, der beabsichtigte Effekt liegt darin, dass Sie anfangen zu sagen, was Sie wirklich meinen und sich abzugrenzen. Ein Burnout entsteht ja auch dadurch, dass Sie dauernd alles schlucken und niemanden verletzen wollen, dass man anderen ständig erlaubt, in einen einzugreifen.

SPIEGEL: Sie hatten sich schon in Ihrem letzten Buch, das vor Ihrem Burnout erschienen ist, mit dem Thema Überforderungen auseinandergesetzt. Es trägt den Titel "Das Glück der Unerreichbarkeit". Sie beschreiben darin, wie man sich den vielen Reizen unserer Informationsgesellschaft widersetzen kann. Theoretisch war Ihnen also alles klar. Haben Sie daraus gar nichts lernen können?

Meckel: Einiges habe ich nach dem Buch damals schon geändert, kleine Dinge. Zum Beispiel, dass es nicht mehr klingelt, wenn eine neue E-Mail kommt, oder dass ich nur noch dreimal am Tag in die Mails schaue. Aber dieser selbstausbeuterische Grundprozess wurde dadurch nicht angehalten. Ich war damals in der Position einer wissenschaftlichen Beobachterin, habe gesehen, dass diese ständige Informationsüberlastung ein gesellschaftliches Problem werden könnte. Aber was mich selbst betraf, da hatte ich offensichtlich einen blinden Fleck.

SPIEGEL: Können Sie auch darüber lachen, dass Sie als Kommunikationswissenschaftlerin an den Punkt kamen, über blinde Flecken nachzudenken?

Meckel: Sehr sogar. Zumal das Burnout tatsächlich ja auch ein Kommunikationsproblem im Gehirn ist. Das Gehirn kommuniziert biochemisch, in dem Botenstoffe, wie Dopamin oder Serotonin, Signale und damit Informationen transportieren. Und so wie im Netz manchmal die Kommunikation zusammenbricht, wenn Server ausfallen, so ist es im Gehirn, wenn der Signaltransport über die Botenstoffe nicht mehr funktioniert. Das irritiert Ihre Gefühle, Ihre

Orientierung, Ihr Wohlbefinden, alles. Burnout ist auch ein Krankheitsbild der Kommunikationsgesellschaft.

SPIEGEL: Der Widerspruch bleibt: Sie schreiben ein Buch über eine Krankheit, die durch zu viel Kommunikation entsteht, und tragen mit einem Buch dazu bei, selbst wieder mitten in einen Diskurs zu geraten. Warum tun Sie das?

Meckel: Als mein Burnout in meinem Umfeld bekannt wurde, haben mich viele Menschen angesprochen, ob ich mal Zeit hätte, sie machten sich Gedanken, über mich, aber auch über sich selbst. Wir müssen über die Dinge sprechen, nur so machen wir sie benennbar und begreifbar. Denken Sie an den Tod des Torwarts Robert Enke, da gab es eine Welle von empathischen Reaktionen. Dabei war es ja nichts Neues, dass ein Mensch Depressionen hat. Neu war nur, dass seine Witwe das klar und offen ausgesprochen hat. Trotzdem habe ich lange über das Buch nachgedacht, denn es ist ja eine sehr persönliche Geschichte, und es ist eben etwas, worüber man eher nicht spricht.

SPIEGEL: Als Ihr Verlag das Buch im Dezember ankündigte, machte die "Bild"-Zeitung aus Ihrer Krankheit eine Schlagzeile. Kamen Ihnen da Zweifel?

Meckel: Ich habe einige besorgte SMS von Freunden bekommen: Bist du wieder in der Klinik? Die Überschrift des Artikels klang, als sei ich jetzt wieder krank. Ich habe damals gedacht, gut, so etwas brauchst du wie ein Loch im Kopf, aber ich habe auch festgestellt, dass mich das nicht großartig irritiert hat. Trotzdem bin ich froh, gleich nach der Veröffentlichung meines Buchs für ein halbes Jahr nach Harvard zu verschwinden, um dort zu forschen und zu schreiben.

SPIEGEL: Im Unterschied zu allem, was Sie bisher veröffentlicht haben, machen Sie sich mit diesem Text persönlich sehr angreifbar. Es gibt Passagen, in denen Sie dem Leser als einsam erscheinen, manchmal wirken Sie auch naiv in Ihrem Blick auf das Leben.

Meckel: Naiv? Inwiefern?

SPIEGEL: Zum Beispiel kommen Sie zu dem Schluss, dass private Freundschaften ähnlich wichtig sein sollten wie berufliche Netzwerke. Ist das nicht eine etwas naheliegende Erkenntnis?

Meckel: Da haben Sie vielleicht den Grundtenor des Buchs nicht richtig verstanden. Ich versuche zu beschreiben, dass viele Menschen ihre beruflichen Netzwerke extrem in den Vordergrund stellen, weil sie glauben, dass es für eine Karriere notwendig ist. Und darüber

vergessen sie Familie und Freunde. Das Leben kann dadurch in eine Schiefelage geraten. Das ist keine naive, sondern eine sehr befreiende Erkenntnis.

SPIEGEL: Sie schreiben in dem Buch am Anfang, dass Musikhören und auch gute Ernährung eine große Hilfe sein könnten. Sagt einem das nicht schon der gesunde Menschenverstand?

Meckel: Der Begriff naiv, den Sie gerade verwendet haben, gefällt mir deshalb nicht, weil ich ihn abwertend finde. Wenn wir aber stattdessen sagen, ich habe mich sehr grundsätzlichen, sehr lebensnahen Erkenntnissen geöffnet, dann gilt: Ja, da haben Sie recht. Diese Erkenntnisse sind aus unserem überorganisierten Leben herausgefallen. Viele betrachten die Welt kaum noch mit einem ganzheitlichen Blick. Ständig quantifizieren sie und messen ihr Leben: wie schnell die Karriere, wie viele Kinder, wie groß die Wohnung, gibt's Auto, Boot und Pferd? Alles muss funktional organisiert werden und ist an bestimmten Erfolgskriterien ausgerichtet. Dass sich das Leben aber nicht in funktionale Scheibchen teilen lässt, darüber denken viele nicht mehr nach.

SPIEGEL: Ganzheitlich - das klingt ein wenig esoterisch.

Meckel: Das Leben muss aber als Ganzes stimmen, es lässt sich nicht einfach immer in seinen Teilen steigern. Irgendwann führt das ins Unglück und auch zu mangelnder Effizienz. Das ist ökonomisch relevant, und immer wenn etwas ökonomisch relevant ist, dann begreift es ja sogar unser Wirtschaftssystem als veränderungsnotwendig. Es gibt Manager, die verstehen: Ein Mitarbeiter, der immer nachts um zwei E-Mails schreibt, tut sich selbst nicht gut und langfristig auch dem Unternehmen nicht.

SPIEGEL: Wir leben in einer Zeit, in der vor allem Frauen sehr perfekt sein wollen: Karriere, Familie, Schönheit. Ist das eine Überforderung?

Meckel: Wir haben ja zwei Diskursansätze, mit denen wir über Frauen sprechen. Der eine ist: Frauen müssen besser sein als Männer, durchsetzungsfähiger. Der andere geht ungefähr so: Frauen haben diese ganz besonderen kommunikativen Eigenschaften, sind so einfühlsam, können gut moderieren. Angela Merkel gilt ja immer als Moderatorin. Wenn man genauer hinschaut, merkt man, dass sie das überhaupt nicht ist. Beide Diskurse sind totaler Blödsinn. Der eine macht einen auf Dauer kaputt, bei dem anderen kommt man nie dahin, wo man hinwill. Ich glaube schon, dass wir da ein paar Korrekturen vertragen könnten.

SPIEGEL: Aber vom Burnout sind nicht nur Frauen betroffen. Die Zahl der Erkrankungen ist in den vergangenen fünf Jahren um 17 Prozent gestiegen. Entwickelt sich da eine Volkskrankheit?

Meckel: Es trifft ja alle: Chefredakteure und Vorstandsvorsitzende ebenso wie Angestellte. In meiner Klinik gab es auch viele Menschen aus sozialen Berufen, die sich vollkommen kaputtgemacht haben, zum Teil auch aus Angst vor Hartz IV. Und wenn ich dann Herrn Westerwelle höre, der von spätrömischer Dekadenz redet, dann macht mich das aggressiv. Eine unzulässige Verallgemeinerung und eine komplette Fehlwahrnehmung.

SPIEGEL: Es gibt derzeit sehr viele Bücher über Krankheiten und Lebenskrisen.

Meckel: Das sind notwendige Irritationen im Grundrauschen unsere Gesellschaft. Deren Gesundheitstotalitarismus will alles perfektionieren und steigern. Menschen sollen fit, schön und sportlich sein, einfach funktionieren. Gleichzeitig wissen wir, wir versagen vor diesem Anspruch. Da ist das Bedürfnis groß, dass jemand sagt: Hallo, das Leben kann übrigens auch ganz anders sein.

SPIEGEL: Wie entsteht so ein Leistungsgedanke im eigenen Leben? Sie beschreiben in Ihrem Buch Ihre Mutter als diszipliniert und hart gegen sich selbst.

Meckel: Meine Eltern gehören ja zur Kriegskindergeneration, aufgewachsen mit Frieren, Hungern und Verzicht. Das prägt. Ich bin in einer Familie groß geworden, die klare Regeln hatte und in der man seine Sachen erledigte.

SPIEGEL: Waren Sie eine gute Schülerin?

Meckel: Das war ich, aber ich habe ansonsten auch relativ exzessiv gelebt. Ich habe gefeiert von früh an, es war vielleicht alles ein bisschen zu exzessiv.

SPIEGEL: Viel zu arbeiten ist immer auch eine Möglichkeit, sich nicht mit anderen Themen beschäftigen zu müssen. War das eine Form von Arbeitssucht, die Sie vor Ihrem Burnout erlebt haben?

Meckel: Ich würde den Begriff nicht verwenden, weil es bei mir eine Mixtur aus verschiedenen Formen von Selbstüberforderung gewesen ist, emotional, privat und beruflich. Aber ich habe mir in den Arbeitsprozessen sicher keine Zeit gelassen, darüber nachzudenken, wieso ich oft so wahnsinnig müde war und wieso ich jeden Virus immer als Erste bekommen habe. Ich habe einfach total gern gearbeitet und es nie als zu viel empfunden.

SPIEGEL: Seit gut zwei Jahren ist es öffentlich bekannt, dass Sie und die TV-Moderatorin Anne Will ein Paar sind. Sie haben sich damals bei einer Abendveranstaltung den Fotografen präsentiert. Warum haben Sie sich für diesen Auftritt entschieden?

Meckel: Wir wollten einfach in der Lage sein, auf eine öffentliche Veranstaltung zu gehen und am selben Tisch zu sitzen. Und dafür mussten wir es einmal ertragen, dass dieses Foto gemacht wird.

SPIEGEL: Dass Sie dafür eine Veranstaltung für Toleranz und Verständigung ausgesucht haben, war eine nette Pointe.

Meckel: Das hat damals niemand wirklich verstanden, obwohl wir direkt vor dem Plakat mit dem Motto fotografiert worden sind. Sensation schlägt Inhalt.

SPIEGEL: Sie haben noch nie öffentlich über Ihre Beziehung gesprochen. Wie lange sind Sie schon ein Paar?

Meckel: Viel länger, als das in den Medien ein Thema ist.

SPIEGEL: Nach diesem ersten gemeinsamen Auftritt gab es einen Paparazzi-Großeinsatz. War das die private Überforderung, von der Sie sprechen, hat dieser Stress zum Burnout beigetragen?

Meckel: Überhaupt nicht. Da war in der Tat erst mal Großalarm, aber das ging dann auch schnell wieder vorbei.

SPIEGEL: So wie Sie auftreten, korrigieren Sie das Klischee eines lesbischen Paares.

Meckel: Ich weiß nicht, wie ein typisches Frauenpaar aussieht, deswegen weiß ich auch nicht, wie wir das Bild hätten korrigieren können.

SPIEGEL: Sie sind beide sehr feminin.

Meckel: Verstehe. Das ist alles nicht so unser Thema gewesen. Wir haben nur überlegt, dass wir bei dem Prominentenstatus, den meine Freundin durch ihre Sendung hat, als Paar nicht einfach so durchhuschen können. Es sei denn, man verhält sich verkrampft, sitzt ständig an getrennten Tischen, und dann hört es auf, erträglich zu sein. Außerdem ist das Private in dem Moment auch ein bisschen politisch. Wir haben gesagt: Ja, so ist es.

SPIEGEL: Sie meinen, man bekennt sich?

Meckel: Ja. Aber ansonsten ist das Private vor allem privat. Und daran halten wir uns auch.

SPIEGEL: Obwohl Sie sich mit diesem Auftritt genau wie mit dem Buch ja von einer persönlichen Seite präsentieren.

Meckel: Unsere Gesellschaft ist ziemlich einheitlich modelliert in Bezug darauf, wie wir alle zu funktionieren haben. Da ist es manchmal ganz befreiend zu sagen: Hallo, geht's noch? Wir haben eine Beziehung, und deshalb gehen wir auch abends zusammen irgendwohin. Ist ja Wahnsinn! Wenn dann ein Foto erscheinen muss, mein Gott, dann ist es so.

SPIEGEL: Haben Sie auch die Veröffentlichung des Buchs mit Anne Will genau besprochen? Sie taucht auf, wird allerdings nie namentlich genannt. Sie schreiben immer "meine Freundin". Das wirkt ein bisschen verdruckt.

Meckel: Ich möchte sie als meine Freundin beschreiben, nicht als Anne Will, und das ist ein Unterschied. Natürlich haben wir das miteinander besprochen. Sie hat den Text gelesen, und wenn sie Einwände gehabt hätte, hätte ich das Buch so nicht veröffentlicht.

SPIEGEL: In Partnerschaften sind heute oft beide berufstätig. Beide haben ihren Ehrgeiz, beide ihren Erfolg, das kann zu Konkurrenz führen. Steigt die Zahl der Burnout-Erkrankungen, weil unsere Partnerschaften sich verändern?

Meckel: Wenn ich in einer Beziehung wäre, in der eine Leistungskonkurrenz herrschte, dann würde ich mich fragen, ob diese Beziehung richtig für mich ist. Das halte ich für tödlich. Ich kenne solche Fälle, auch im Freundeskreis, aber die haben alle nicht funktioniert.

SPIEGEL: Ist Burnout wie Alkoholismus, der einen ein Leben lang begleitet?

Meckel: Ich glaube, dass das nicht wiederkommt. Ich versetze mich bei jedem Termin vorher in den Tag hinein, und dann frage ich mich: Wie fühlt sich das an? Fühlt es sich gut an, sage ich den Termin zu. Und häufig denke ich, das sind wieder zweieinhalb Tage Reiserie für eine Stunde Vortrag, dann sage ich: nö.

SPIEGEL: Wie sind die Reaktionen, wenn Sie nö sagen?

Meckel: Sehr viel unkomplizierter, als ich gedacht hätte. Mein Arzt hat zu mir gesagt: Sie müssen sich mal vor Augen führen, welche Menschen Ihnen etwas geben und welche immer nur etwas aus Ihnen herausaugen. Der sagte diesen Satz, und es machte bei mir plop, plop, plop.

SPIEGEL: Das "plop, plop, plop" war das Kappen verschiedener Beziehungen?

Meckel: Genau.

SPIEGEL: Das erfordert gewisse Härte.

Meckel: Ja, und das fällt mir schwer. Aber ich habe lernen müssen, dass die eigenen Bedürfnisse genauso viel wert sind wie die Bedürfnisse anderer. Und wenn Bedürfnisse miteinander konkurrieren, muss man das aushandeln, und man kann es nicht immer nur so aushandeln, dass es auf die eigenen Kosten geht.

SPIEGEL: Wenn man Ihnen zuhört, hat man den Eindruck, das Burnout sei eine Bereicherung für Ihr Leben gewesen.

Meckel: Es war wirklich hart und mit viel Schmerz verbunden, körperlichem sowie seelischem Schmerz. Ich war nicht immer sicher, dass ich aus dem dunklen Loch herausklettern würde. Auf all das hätte ich sehr gern verzichtet und ich glaube, ein Großteil meiner Umwelt auch. Ich war in der Situation eine echte Zumutung. Aber wenn es mir gelingt, nicht wieder zurückzurutschen ins Loch, dann habe ich wirklich etwas gewonnen.

SPIEGEL: Frau Meckel, wir danken Ihnen für dieses Gespräch.

Das Gespräch führten die Redakteurinnen Susanne Beyer und Claudia Voigt