

Erschienen:
Der Westallgäuer: 10.09.2011

Miriam Meckel spricht in der Panorama-Klinik Scheidegg vor 200 Zuhörern über Burnout

«Ausgesaugt wie ein Blutegel den Wirt»

War es das Thema Burnout an sich oder der Name Miriam Meckel, oder war es beides? Jedenfalls kamen 200 Zuhörer zu der von Buch & Handlung Lindenberg veranstalteten Autorenlesung in die Panorama-Klinik in Scheidegg. Eine rekordverdächtige Zahl für eine Lesung.

Aber eigentlich geht es gar nicht um Rekorde, sondern eher um das Gegenteil. Weil unsere Gesellschaft schon am Limit läuft. Weil Burnout, das Ausgebranntsein, die absolute Erschöpfung, inzwischen für viele kein Fremdwort mehr ist, sondern pure Realität. Miriam Meckel, Lebenspartnerin der Moderatorin Anne Will, gehörte zu den Betroffenen und vermittelte dem Scheidegger Publikum mit «Brief an mein Leben» Einblicke in Krankheit und Überwindung.

«Sehr mutig», nannte Dr. Christian Peter Dogs, Ärztlicher Direktor der Panorama-Klinik, Meckels Schritt in die Öffentlichkeit. Sie habe «eine Riesenentwicklung mit in Gang gebracht». Seitdem ihr Buch erschienen sei, sei Burnout sozusagen «gesellschaftsfähig» geworden, so Dogs.

Miriam Meckels Weg ist der Weg einer erfolgreichen Frau. 1967 geboren, war die Kommunikationswissenschaftlerin, die an der Uni St. Gallen lehrt, mit 31 Jahren die jüngste Professorin Deutschlands. Elf Jahre später war es soweit: Das Leben hatte sie «ausgesaugt wie ein Blutegel den Wirt». Von Konzentrationsschwierigkeiten zu sprechen, «wäre dezent», beschrieb Meckel ihren damaligen Zustand.

Ihr Kopf sei «überevoll» gewesen, es sei nicht mehr gelungen, etwas abzuleiten. «Alles klang schnell und schrill», so Meckel. Als ob man Vivaldis «Vier Jahreszeiten» alle gleichzeitig abspiele oder mit doppelter Geschwindigkeit. Auch optisch zeigten sich Probleme, dem Auge gelang es nicht mehr, einzelne Gegenstände aus einer Gruppe hervorheben. Viele Anzeichen habe sie nicht erkannt, nicht erkennen wollen, habe «das letzte noch aus mir herausgepresst», ihr Leben zwischen Berlin und St.

Gallen weitergeführt, sagte Meckel. Es kam der lange Prozess des Erkennens und Annehmens, der Aufenthalt in einer psychosomatischen Fachklinik.

«Ihr habt die Uhren, wir die Zeit»

Und hier in Scheidegg lüftete Miriam Meckel auch erstmals den Schleier, dass es eben die Panorama-Klinik war, in der sie behandelt wurde. Das Publikum erfuhr von dem verordneten «inaktiven Wochenende», das die Autorin «medizinischen Stubenarrest» nennt. In dem sie angefangen hat nachzudenken, in dem sie beim Blick aus dem Fenster auf die Winterlandschaft dachte, bald kenne sie jede Schneeflocke persönlich. Malen und Schreiben war erlaubt, und so tat Meckel das, was ihr lag: Sie schrieb. Es entstand der Textfundus für ihr Buch.

Und das enthält auch durchaus humorvoll geschilderte Erlebnisse, wie die Joga-Übungen mit der schwäbelnden Schwester Elisabeth oder den verschluckten rosa Knopf der Schlafanzughose.

Was macht Miriam Meckel inzwischen anders? Sie hält Mittagsschlaf und reduziert Reize von außen. Verbringt ganze Wochenenden in St. Gallen, «wo ich nicht spreche». Sie hat ein Sabbatical genommen, die Fliegerei und die Uni-Arbeit reduziert, einen Teil ihrer Arbeit umgestellt. Und sie hat sich daran erinnert, dass es das Wort «Nein» gibt. Welche Empfehlung gibt sie, damit es nicht zum Burnout kommt, von dem zunehmend auch Jüngere betroffen sind? Nicht schon die Kinder und Jugendlichen «ins Hamsterrad schicken», riet Meckel.

Die Frage aus dem Publikum, inwieweit bei Burnout eine depressive Komponente reinspielt, beantwortete Christian Peter Dogs: Burnout sei eigentlich das «Adelsprädikat für eine versteckte Depression». Dogs schloß mit einem hawaiianischen Sprichwort, das auch ein Zauberwort fürs Umdenken sein könnte: «Ihr habt die Uhren - wir haben die Zeit.»

Text: Maria Luise Stübner