

[00:00:00.000] -

Gesund bei der Arbeit? Bempsy.

[00:00:02.040] - Sprecher 1

Aufgeben ist keine Option. Man muss sich ganz, ganz klar sein, wenn man ein Burnout hat und man kann es schaffen. Man muss ein klein bisschen egoistischer werden.

[00:00:15.450] - Sprecher 2

Hallo und herzlich willkommen zu einer neuen Folge unseres Bempsey-Podcasts. Mein Name ist Manuela Metzner und ich begrüße Sie ganz herzlich und freue mich sehr, dass Sie wieder dabei sind. Wie steht es eigentlich mit Ihrem Stresslevel? Arbeiten Sie auch bis zum Anschlag, bis gar nichts mehr geht? Haben Sie vielleicht schon einige körperliche Warnsignale, wie Schlafstörung, Tinnitus oder Rückenschmerzen, ignoriert? Immer mehr Menschen kommen irgendwann an den Punkt der völligen Erschöpfung, an dem der Körper komplett dichtmacht. Und die Diagnose lautet dann Burnout. Und das ist häufig ein harter Einschnitt im Leben vieler Betroffener. Seit 2020 gilt Burnout sogar als offiziell anerkannte psychische Beeinträchtigung. Und es wird angenommen, dass etwa 20% der Deutschen von einem Burnout betroffen sind. Und so ging es auch meinem heutigen Gast. Heute bei mir ist die liebe Iris. Sie hat ebenfalls einen Burnout erlitten und wir wollen heute darüber reden. Herzlich Willkommen, liebe Iris. Schön, dass du da bist.

[00:01:32.820] - Sprecher 1

Wie geht es dir heute? Hallöchen, von Rilla. Vielen Dank, dass ich hier bei diesem Podcast teilnehmen kann und auch meine Gesundheit hier in diesem Podcast mal darlegen kann.

[00:01:46.890] - Sprecher 2

Das ist total schön von dir, Iris, dass du uns da wirklich sehr intime Einblicke gibst heute. Vielen Dank auch noch mal für das Vertrauen und deine Offenheit. Zunächst einmal, Iris, geht's dir gut?

[00:02:01.920] - Sprecher 1

Mir geht's mittlerweile sehr, sehr, sehr, sehr, sehr gut. Also es ging mir, glaube ich, noch nie besser in meinem ganzen Leben als jetzt. Und ja, ich bin wirklich sehr, sehr bestärkt mittlerweile.

[00:02:18.110] - Sprecher 2

Das ist sehr, sehr gut, Iris. Das hört sich super an. Wir wollen heute ja noch mal ein wenig zurückgehen in die Zeit, wo es dir nicht so gut ging. Vorab Dann bitte ich meine Gäste immer, uns mal hier so ein kleines Statement als Einleitung zu geben über deine Erfahrungen mit der Beeinträchtigung, über deinen Weg. Hast du ein Statement für unsere Zuhörerinnen?

[00:02:47.650] - Sprecher 1

Ja, das habe ich, und zwar offen mit der Erkrankung, wenn man das so nennen möchte, oder dem Zustand umgehen und sich das wirklich eingestehen, dass es einem schlecht schlecht geht. Erst ab diesem Moment, dass man wirklich sagt: „Mir geht es schlecht, hat man eigentlich die Möglichkeit, wieder zu besondern, weil man nicht dagegen ankämpfen muss, immer sich infragebar zu stellen, ob das ein normaler Zustand ist. Erst ab diesem Moment. Und das sollte man machen und man sollte auch offen mit den Menschen drumherum sprechen, dass man das hat, auch mit diesen Menschen, die einem vielleicht nicht so wohlgesonnen sind, da muss man dann einfach drüber stehen und dann wird die Sache viel, viel einfacher.

[00:03:34.550] - Sprecher 2

Ja, das klingt nach einem guten Weg, den du auch gefunden hast für dich. Wir gehen mal zurück, noch mal, wie gesagt, an den Anfang deiner Geschichte. Iris, erzähl mal ganz kurz, was waren die Auslöser bei dir? Wie fing das an und was hast du wahrgenommen?

[00:03:57.370] - Sprecher 1

Es ist ja beim Burnout leider so, dass man das lange Zeit nicht wahrnimmt, dass es so ist und dass man eigentlich im Grundeffekt sich wohlfühlt, immer noch eigentlich den Alltag als normal empfindet und immer weiter, weiter, weiter macht, denn wer nicht brennt, brennt nicht aus. Und es sind ja leider immer diese Personen, die zuverlässig sind, die selber denken, irgendwie, das musst du schaffen, du krank sein kannst du nicht, dann schwächelst du und so weiter und so fort. Das ist eigentlich ein Prozess über Jahre. Bei mir war das über sehr viele Jahre. Im Nachhinein weiß ich jetzt, ich hatte eine sehr toxische Beziehung, die 30 Jahre lang angehalten hat. Die war toxisch. Das habe ich irgendwie weggeblockt. Zusätzlich kam noch hinzu, dass ich in der Abteilung, der ich ganz, ganz lange war, die ich mit aufgebaut habe in einer sehr großen Firma, Kollegen die zukamen, die wirklich richtig gemobbt haben. Aber auch das hat man irgendwie weggesteckt über Jahre. Und irgendwann habe ich gemerkt, dass ich gar nicht mehr ... Ja, ich bin zum Beispiel, wenn ich von zu Hause losgefahren bin, habe ich mich erst mal mit dem Auto an den Feldweg gestellt, habe erst mal eine halbe Stunde die Augen zugemacht, weil ich die Kraft von zu Hause irgendwie nicht mitnehmen konnte auf die Arbeit.

[00:05:27.790] - Sprecher 1

Und wenn ich von der Arbeit kam, war genau das Das Gleiche im Grunde Prinzip. Ja, so habe ich eigentlich dann irgendwann mal gemerkt, das geht nicht mehr, mir ging es schlecht und ja, das war eigentlich so der Anfang.

[00:05:42.530] - Sprecher 2

Hat sich das direkt eben auch auf deine Arbeitsfähigkeit ausgewirkt, also dass es dein Wohlbefinden beeinträchtigt hat? Das ist klar oder das hast du auch gesagt, aber wie sah es denn aus? Hast du trotzdem noch weitergemacht auf der Arbeit, volle Power oder ging das dann schon gar nicht mehr?

[00:06:02.800] - Sprecher 1

Also ich habe weitergemacht, volle Power. Ich hatte leider zu dem Zeitpunkt Arbeitskolleginnen, die, sage ich mal, wie soll ich denn das sagen, es irgendwie toll fanden, auf die Arbeit zu kommen. Es war für sie so ein Highlight, man kippt sie dann umso ungefähr. Und ich habe das dann versucht zu kompensieren, indem ich dann auch Samstag und Sonntags arbeiten gegangen bin, die Arbeit irgendwie wegzuschaffen. Und eigentlich, ich habe es nicht registriert. Ich habe auch nicht registriert, dass ringsherum Aktenberge drum herum lagen. Mein Kopf hat das regelrecht ausgeblendet und im Grundprinzip war es so, dass ich es gemerkt habe, dass ich eines Tages plötzlich eine E-Mail nicht mehr erkennen konnte, welche Sprache es ist. Und da war der Kopf, dann war es endgültig vorbei. Dann Dann ging auch nichts mehr. Dann konnte ich von mir aus auch nicht mehr sagen: „Ich mache weiter. Das war es. Fertig. Und dann war ich aber so weit im Burnout drin, dass ich richtig, richtig, richtig erkannt war.

[00:07:13.930] - Sprecher 2

Welche sagen wir mal so körperlichen und auch psychischen Beeindruckung? Also wie hat sich das ausgewirkt? Du konntest dann sicherlich auch nicht mehr arbeiten gehen. Warst du lange Arbeitsunfähig oder hast du dir Hilfe geholt? Von wem?

[00:07:35.420] - Sprecher 1

Ich habe im Grunde Prinzip, als ich dann nicht mehr lesen konnte, bin ich zu meinem Vorgesetzten gegangen. Das heißt, meine Kollegen haben das dann gesehen, haben wohl dann gesagt: „Es klappt ja wohl nicht mehr. Sie machen das, meine Arbeit, eine Zeit lang weiter, wenn Sie dann eine Sonderzahlung bekommen. Und für mich war das dann so: „Okay, keine Chance mehr von meinem Körper her, dass ich das überhaupt machen konnte. Ich bin zu meinem Vorgesetzten, bin eigentlich innerhalb von fünf Minuten aus der Firma raus und bin sechs Monate zu Hause gewesen, unter anderem acht Wochen in der Klinik mit starker Medikation natürlich. Du hattest gefragt, was ich für Symptome hatte. Ich hatte die Symptome, dass ich nicht mehr kauen konnte. Also so nach dem Motto: Alles, was du nicht kauen kannst, kannst du auch trinken. Das heißt, in dem Fall nimmt der Alkoholkonsum zu. Ich habe den Boden unter den Füßen nicht mehr gespürt. Ich hatte mich mittlerweile von meinem Mann getrennt, weil ich habe da zwei den Kindern, die 10 und 13 waren, was ganz, ganz schlimm für mich war, weil die bei meinem Mann geblieben sind, weil er nicht gearbeitet hat und dass dieses Hier-und-her-Zoppeln halt ganz schlecht mit den Kindern war.

[00:08:59.030] - Sprecher 1

Und Ja, ich habe zum Beispiel Wäsche in die Waschmaschine gefüllt, die ich vier Wochen später verschimmelt rausgeholt habe und weggeschmissen. Ich konnte den Briefkasten nicht mehr öffnen. Ich habe im Grunde genommen jeden Abend eine Schlafkette genommen und habe dazu Alkohol getrunken, damit ich überhaupt abschalten konnte. Ich habe es nicht mehr geschafft. Vielleicht fünf Meter, sieben Meter von einem Raum in den anderen. Da habe ich vier Stunden für gebraucht Ich habe mich überhaupt nicht mehr gespürt. Es war total schlimm. Ich konnte den Briefkasten nicht beöffnen. Ich habe den da

gelegentlich, wenn ich das rein aus dem Bett rausgesteckt habe, musste ich es wieder reinton, als ob da ein Schneesturm draußen wäre Und nichtsdestotrotz hatte ich ja immer noch diese zwei Kinder. Und nach den sechs Wochen bin ich ja auch wieder arbeiten gegangen.

[00:09:55.470] - Sprecher 2

Ja, also höhlige Kraftlosigkeit. Was hat dir denn von ärztlicher Seite geholfen? Du hast gesagt, du hast Medikamente genommen. Es ist ja auch therapeutisch etwas gemacht worden. Und gab es da z. B. Maßnahmen, die dir geholfen haben?

[00:10:17.970] - Sprecher 1

Also ich möchte mal so sagen: Wenn man diese Burnout ... Gibt es ja diese Uhr bis zwölf. Also ich war jetzt mindestens zwölf, wenn nicht drüber, sage ich mal. Ab diesem Zeitpunkt Und geht es auch ohne Medikamente nicht mehr. Deshalb muss man schauen, dass man so weit halt auch nicht kommt. Ich habe dann sehr starke Medikamente, wie gesagt, ich war acht Wochen in der Klinik aufgenommen, stationär. Und im Endeffekt die Medikamente, die ich genommen habe und eigentlich, was hat mich gesondert lassen im Endeffekt? Also es hat acht Jahre gedauert. Das muss ich dazu sagen. Aber eigentlich, dass ich innerhalb der Firma wechseln musste, in Führungsstrichlein, weil ich bin in eine höherwertige Stelle gekommen, muss ich dazu sagen. Und diese Kollegen, die ich da erfahren konnte, die haben sehr viel zu beigetragen, sehr, sehr viel. Also diese neue Tätigkeit. Meine Freunde haben sehr viel zu beigetragen, aber auch ich selber. Es gab in diesen acht Jahren und auch bis vor zwei Jahren eigentlich noch wirklich Punkte, wo ich einfach aufgestanden bin und losgerollt habe. Aufgeben ist keine Option. Man muss sich ganz, ganz klar sein, wenn man ein Burnout hat. Man kann es schaffen, aber man muss einfach sich selber runterschalten.

[00:11:48.370] - Sprecher 1

Man darf nicht mehr diesem ... Natürlich, ich habe immer noch sehr viel Anspruch an mich selber, aber ich kann Nein sagen mittlerweile und das ganz klar. Das konnte ich vorher nicht. Wenn mir etwas zu viel ist, sage ich: „Das ist mir jetzt zu viel und das geht und das wird auch akzeptiert. Und das ist eigentlich das, was ich gelernt habe, auf mich selber aufzupassen.“

[00:12:12.720] - Sprecher 2

Und das sind auch Wege oder Ressourcen, die dir heute immer noch, also wenn du in Situationen bist, die kritisch sein könnten, das sind dann die Wege, die du auch nutzt und die dir weiterhelfen, ja?

[00:12:25.410] - Sprecher 1

Ja, korrekt. Dass, wenn ich merke, dass ich wieder so in ein altes Muster verfall, hilfsbereit sein und das und das. Und dann sage ich auch bei Leuten, wo ich merke, die tun mir nicht gut. Hört sich vielleicht blöd an, aber die sortiere ich aus, das ist einfach ... Das hätte ich früher nicht gemacht. Die sortiert sich, sage ich, das tut mir nicht gut und fertig. Ich habe ein super gutes Verhältnis zu meinen Kindern. Mein Mann ist

mittlerweile alle verstorben mit 52. Er hatte Lungenkrebs. Es kam auch noch während der Zeit des Burnoutes hinzu. Nachdem ich mich aber schon getrennt hatte, kam das. Ich habe ein sehr, sehr gutes Verhältnis mit meinen Kindern. Die sind auch sehr stolz auf mich, dass ich das so durchgezogen habe und ich gilt da schon bei denen als Vorbild mittlerweile. Aber auch dann, wenn jetzt Wenn die sagen: „Wir würden am Wochenende zum Essen kommen und mir ist einfach nicht danach, dass ich denke: „Ich müsste die Wohnung jetzt noch aufräumen, ich müsste jetzt noch einkaufen gehen, dann sage ich: „Nein, du, am Wochenende, das passt mir nicht so. Das wird akzeptiert, hätte ich früher nie gemacht. Da hätte ich jegliche Kraft reingesetzt, die Wohnung sauber zu machen, einkaufen zu gehen.

[00:13:50.340] - Sprecher 1

Das mache ich nicht mehr.

[00:13:52.520] - Sprecher 2

Das klingt gut und das klingt natürlich auch nach einem klaren Weg für dich. Wenn wir jetzt noch mal oder du einfach noch mal guckst, wie ist es denn ... Du hattest ja vorhin auch berichtet, du hast im Arbeitskontext Mobbing erfahren. Wie offen bist du denn gerade dann, als du auch die Diagnose Burnout hattest, mit dieser Diagnose im Arbeitskontext umgegangen? Und welche Erlebnisse waren dabei positiv für dich?

[00:14:27.130] - Sprecher 1

Erst mal gar keiner. Ja, ich bin offen damit umgegangen gegangen und man ist ja während dieser Zeit in einem Trance-Zustand, und zwar über lange Zeit. Im Grunde Prinzip ist es wirklich so, man spürt sich nicht mehr. Also alle Dinge, die rundherum passieren, kommt man zwar mit, aber nicht so, dass man – wie soll ich das sagen? – als ob man sich nicht selbst, dass man steht neben sich. Und nach diesen sechs Monaten, als ich dann wieder zurück kamen, war ich ja noch in der alten Abteilung bei mir. Und ich wurde nicht unbedingt jetzt geschont, dass ich weniger machen sollte oder so was. Das war ja erst, als ich dann in die neue Abteilung kam. Und da konnte ich offen mit umgehen. Und da muss ich sagen, da hatten wir eine Führungskraft oder habe ich hier eine Führungskraft, die gesagt hat, oder zwei Führungskräfte, die gesagt haben: „Wenn es ihr nicht gut geht, bleiben Sie zu Hause. Sie können, Sie dürfen jetzt hier genesen. Und das war für mich ein Punkt. Also wenn ich das, glaube ich, nicht gehabt hätte, hätte das noch viel mehr länger gedauert. Und meine Kolleginnen, die wirklich, wenn es mir mal nicht ging, das gemacht haben, ist so dieses wirklich Miteinander und dieses Nicht-Hetzen hinterher.

[00:15:54.410] - Sprecher 1

Und das würde mir jetzt nichts mehr ausmachen. Also noch mal: Ich kann nur wirklich jedem, jedem, jedem sagen, wenn jemand in einem Burnout drin ist und er kämpft und nimmt dieses Burnout für sich als Entwicklung, ist das eine totale Bereicherung im Endeffekt. Ja? Ich meine, Mandela, du weißt ja, ich bin ja jetzt Burnout Coach mittlerweile. Ich habe hier die Ausbildung gemacht und werde jetzt auch coachen, wenn jemand ... Das habe ich auch hier der Firma, dass ich finde, dass das auch ein bisschen

ausgebreitet werden muss, dass die Führungskräfte es sehen, wenn jemand eigentlich in Richtung Burnout geht. Und das wäre schon mal ein super Ansatz.

[00:16:47.110] - Sprecher 2

Das ist eben auch immer wieder eine Problematik, die sich zeigt, dass gerade eben auch Führungskräfte, aber auch Kollegen, gar nicht wissen, wie sollen sie mit beeinträchtigten Personen umgehen? Oder sie haben auch gar keine Erfahrung mit dieser Beeinträchtigung. Also auch die speziellen Dinge, die solch eine Beeinträchtigung mit sich zieht, sind eben nicht bekannt. Klar, und deswegen ist Aufklärung besonders wichtig. Und dass du jetzt in der Position bist und aufklären kannst, das finde ich toll. Das ist ein super Weg auch der Verarbeitung und jetzt die Kraft zu haben, da auch noch andere Menschen aufzuklären und ihnen zu helfen. Das ist super, richtig, richtig gut. Also das ist sicherlich auch eine Ressource für dich, denke ich, oder? Die dir immer wieder hilft, auch jetzt, vielleicht auch noch mal in kritischen Situationen daraus zu flücken, aus dieser Kraft, die du jetzt gibst, die weitergeben kannst.

[00:17:54.240] - Sprecher 1

Ja, das ist auch so und ich wäre dem Allgemeinen als als sehr starke Persönlichkeit empfunden, was ich auch vor meinem Burnout war. Was ich aber natürlich während des Burnouts, ich war wahrscheinlich immer noch eine starke Person. Also was ich gerne noch mal als Zahlen hier weitergeben würde, was mir auch nicht bewusst war. Es gibt ja leider mittlerweile sehr, sehr viele Menschen, die Burnout haben. Also 33% dieser Menschen sind für immer aus dem Arbeitsleben raus, die kommen dann, hat Bier irgendwann. Die nächsten 33% machen nicht mehr diese Tätigkeit, die sie vorher gemacht haben, weil die Kraft einfach nicht mehr ausreicht und Der Rest ist eigentlich die, die wieder richtig ins Leben reinkommen. Und deshalb muss ich wirklich sagen, es ist vielleicht einfacher gesagt als getan, aber man muss wirklich so aufgeklärt sein, dass man merkt: Moment, bei mir läuft jetzt gerade was schief. Denn wenn es so weit ist, wie es bei mir war, dass ich mich im Grundeffekt ja gar nichts mehr essen konnte, ich nicht mehr kauen konnte, eigentlich dass man Blutwerde, die fast eines Krebskranken waren. Die Blutwerde sind katastrophal, wenn man Burnout hat. Also Burnout ist auch eine Erkrankung. Wenn die in einem extremen Stadium ist, dann kann man auch dran sterben.

[00:19:28.810] - Sprecher 1

Die Organische sagen, weil der Körper die Ressourcen nicht mehr hat. Das ist natürlich dann, wenn man sich sehr weit in diesem „Sich Hilfe suchen, wenn man das merkt, und zwar schon an einem frühen Zeitpunkt Punkt, dem entgegenzuwirken. Also was ich auch ... Das Leben geht schnell herum. Und diese Zeit, die man, sage ich mal, mit arbeiten, rackern und machen und tun. Nicht positiver Stress. Stress ist ja auch gut und ist ja auch positiv. Aber alles, was über die Kräfte geht, da muss man wirklich sein Leben überdenken. Also das, denke ich, habe ich auch auf jeden Fall gelernt.

[00:20:14.940] - Sprecher 2

Sortieren.

[00:20:16.310] - Sprecher 1

Ja, sortieren. Was ist wichtig? Ja, genau. Ich hatte mehrere Punkte zu tun und dann habe ich mir wirklich überlegt. Und dann kam ich wieder vom Kopf her: „Du musst das doch, du musst das. Und dann habe ich überlegt: „Was ist wichtig? Ist es wichtig, einkaufen zu gehen? Nein, ist es nicht. Du hast noch das da und das da. Kannst du das machen? Ist es jetzt wichtig? Nein, das ist auch nicht wichtig heute. Es ist ein Punkt übriggeblieben und das war es.

[00:20:41.280] - Sprecher 2

Jetzt gibt es ja die Möglichkeit, im Rahmen des betrieblichen Wiedereingliederungsmanagements auch langsam wieder zurückzukehren an die Arbeit. Du hast ja gesagt, du warst in einer neuen Position oder in einer neuen Abteilung dann auch, hattest aber vom Arbeitspensum sicherlich immer noch genug zu tun. Hast du denn an so einer Wiedereingliederungsmaßnahme teilgenommen?

[00:21:09.860] - Sprecher 1

Nein, habe ich nicht. Also Wiedereingliederungsmaßnahme, ja. Ja, musste man ja nach einer Zeit. Also das heißt, ich durfte am Anfang nur zwei Stunden arbeiten. Dann die genauen Zeiten weiß ich auch nicht mehr. Das ging irgendwie über einen Zeitraum von sechs Wochen und dann musste man wieder einsteigen. Ich habe natürlich auch von unserer Personalabteilung das Angebot bekommen, an diesen BEM teilzunehmen, diese Wiedereingliederung mit Gesprächen und mit allem, was dazugehört. Und nein, habe ich nicht, weil mir das zu diesem Zeitpunkt doch viel zu viel war, da Gespräche zu führen. Ich war nach diesen 600 natürlich immer noch lange, lange, lange nicht so weit, dass ich den normalen Alltag bewältigen können. Eine Sache würde ich gerne noch mal erzählen, was ich, glaube ich, als ganz extremst wichtig empfinde: Warum bin ich in eine andere Abteilung gekommen Ich bin in eine andere Abteilung gekommen, das war eigentlich der Auslöser. Ich hatte Tabletten genommen, die sind hier zugelassen, ganz normal. Die sind auch sehr wirksam, sehr gut. In Amerika Da sind sie vom Markt genommen worden. Ich hatte 300er und das war schon die Höchstdosis. Und ich hatte morgens scheinbar einen mehr genommen, wusste das nicht mehr und hatte mittags eine genommen und hatte also 600 und 150 sind schon viel.

[00:22:53.090] - Sprecher 1

Das ist schon sehr gefährlich und habe gemerkt, dass mir das passiert ist. Ich bin den ganzen Tag herumgelaufen und habe gedacht, okay, in meinem Gehirn war es wie EKG. Duck, duck, duck, duck, duck, duck, den ganzen Tag und guckst, ich hatte Spinnereben gesehen. Zu meiner einen Kollegin habe ich gesagt: „Hör zu, ich habe die doppelt genommen. Also eigentlich wirklich eine Dosis, die so hoch war, dass man echt hätte sterben können. Ich habe an meine zwei Kinder gedacht. Ich habe gesagt: „Wee, du rufst den Krankenwagen. Wenn du den Krankenwagen rufst, dann spreche ich nie wieder mit dir. Ich habe noch so viele Termine zu machen. Ich muss erst die Termine erledigen. Also in diesem Punkt war ich. Ich muss die Termine erledigen, das geht nicht. Ich muss das erst machen. Und sie ist dann auch bis abends bei mir geblieben und ich bin dann irgendwann wach geworden, weil ich habe dann eine epileptische Anzahl davon bekommen. Da standen zwei Ärzte, zehn Sanitäter. Ich bin wach geworden

und kam in die Klinik und als ich mit dem Krankenwagen abgefahren war, habe ich gesagt: „Ordne mal schnell das Zeug auf meinem Schreibtisch, damit es einigermaßen ordentlich ist und gib mir doch noch mal die Fristenlist durch, was noch zu machen ist.

[00:24:07.900] - Sprecher 1

Und das war so. Und wenn ich mir das heute überlege, dass ich meine Gesundheit, obwohl ich so kleine Kinder noch hatte, so aufs Spiel gesetzt habe, weil ich das hier für mich nicht abgeben konnte, dass ich das nicht schaffe, ist mir das heute noch ein absolutes Schritt. Ich verstehe es nicht. Aber ich bin kein unintelligenter Mensch. Ich bin aber reingekommen in die Situation. Und das war auch der Hauptpunkt, warum ich dann ... Das ist natürlich in der Firma hieß es, warum war da jetzt ein Krankenbahn? Was ist da passiert? Und dann war es natürlich so nach dem Motto: „So geht das nicht. Und das war dann der Auslöser. Ich finde, das ist auch noch mal wichtig, zu sagen, wie weit man geht, wenn man in so einer Situation ist Ja, also das ist auch schon ein Extremzustand, den du hier beschreibst, wo wir natürlich auch hoffen, dass nicht jeder an diese Grenze kommen muss.

[00:25:11.330] - Sprecher 2

Aber ja, das Gute, Iris, ist ja auch, dass du es geschafft hast, da eben wieder rauszukommen. Und du hast uns heute hier viele Erlebnisse berichtet, auch gerade im Arbeitskontext, was eben helfen kann. Persönliche Ressourcen, die dir helfen, die dich stärken, machen auf deinem Weg und auch verhindern natürlich, dass du wieder hineinkommst, weil die Gefahr und das Risiko sind ja allgegenwärtig. Würdest du dich heute als komplett gesund eigentlich bezeichnen?

[00:25:47.040] - Sprecher 1

Ich bin mehr als gesund. Ich bin super stabil. Ich habe eine Energie, die ist so unglaublich. Es ist manchmal so, dass ich nach dem Arbeitstag nach, weiß ich nicht, 20, 25.000 Schritten, dass ich manchmal abends denke: „Oh, wie kommst du jetzt ein bisschen vom Körperlichen? Ich habe so eine Energie und deshalb, es lohnt sich wirklich zu kämpfen und man muss ein klein bisschen egoistischer werden, erst mal auf sich achten, denn man kann auch diese Achtsamkeit, was jetzt auch überall gemacht wird, das stimmt, das ist erst in Linie: Achtsamkeit. Man kann nicht gut mit anderen umgehen, wenn es einem selber nicht gut geht. Das ist einfach so. Nein, ich würde das wirklich sagen und ich würde mir auch wirklich wünschen, dass es rundherum mehr Menschen gäbe, die sehen, wenn es einem mal schlecht geht, zu sagen: Soll ich dir gerade was abnehmen? Hätte ich das gehabt? Auf irgendeiner, sei es zu Hause oder sei es auf der Arbeit, hätte ich irgendwo eine Seite gehabt, wo ich mich vielleicht ein bisschen aufgefangen hätte, fühlen können, wäre es vielleicht auch nicht so weit gekommen. Ich bin vielleicht da auch ein Endbeispiel, wie es auf gar keinen Fall sein solcher.

[00:27:16.400] - Sprecher 2

Ja, aber Iris, du hast jetzt auch gleichzeitig noch mal einen Tipp oder einen wichtigen Punkt angesprochen, dass Menschen auch in dem näheren Umfeld achtsam sind, dass man wahrnimmt, ob es Menschen nicht gut geht und auch Hilfe anbietet, dass das besonders wichtig ist. Das ist, würde ich mal

sagen, ein super schönes Schlusswort. Hast du auch noch einen Mutmacher für unsere beeinträchtigten Zuhörerinnen? Einen ganz kurzen, knackigen, du hast ja schon des Öfteren tolle Sachen genannt, aber so einen kurzen, knackten Mutmacher.

[00:27:58.110] - Sprecher 1

Also auf jeden Fall gebe ich oft den Weg: Es lohnt sich zu kämpfen und man hat schon verloren, wenn man es nicht versucht. Und wenn man es versucht, kann man verlieren. Aber man sollte wirklich kämpfen, jeden Tag. Und was noch ganz wichtig ist: Man muss sich total bewusst sein, es gibt immer wieder Rückschläge. Das gab es bei mir so viele, so, so viele, die gedacht haben, das gibt es ja nicht. Sie sich davon nicht irgendwie beeinträchtigen zu lassen, sondern zu sagen: „Das ist nicht schlimm, das ist okay. Weitermachen. Sich gut gehen lassen, sich Leute suchen, rundherum, die einem gut gehen. Alles, was einem nicht guttut, von sich wegschieben.

[00:28:46.540] - Sprecher 2

Iris, vielen, vielen Dank für diese wunderbaren Schlussworte. Ich denke, du wirst auf jeden Fall viele Menschen erreicht haben damit und auch bestimmt vielen Menschen Mut gemacht haben. Und diesen persönlichen Einblick, das ist für uns auch eine besondere Ehre, dass wir daran teilnehmen dürfen, hier auch gerade für unser Projekt. Ich wünsche dir auf deinem weiteren Weg alles, alles Gute. Wünsche dir natürlich auch eine erfolgreiche Coaching-Laufbahn. Ja, auf jeden Fall viele schöne Erlebnisse auch im Rahmen dieser Tätigkeit. Habe noch einen ganz wunderbaren Tag, liebe Iris, und ich freue mich, wenn wir bald wieder voneinander hören. Tschüss..