

Wir benutzen eigene und Drittanbieter-Cookies, um unseren Service zu verbessern und die angezeigte Werbung aufgrund der Analyse Ihres Surfverhaltens auf Ihre Interessen maßzuschneidern.

Wenn Sie weitersurfen, bedeutet es, dass Sie diese Anwendung akzeptieren.

[Hier können Sie weitere Informationen zum Thema erhalten.](#) **Gelesen**

„Es kann jeden treffen“

22.07.2020 05:30, —

Das Leben von Jasmin Werner sah wie eine Karriere aus dem Lehrbuch aus: Abitur – Studienabschluss – gut bezahlter Job im Qualitätsmanagement. Doch dann zahlte sie den Preis für den ständigen Stress. Ein Burnout bremste sie für ein Jahr aus. Die 31-Jährige hat ihr Leben komplett umgestellt, ist wieder gesund und glücklich und gibt nun als Lebenslehrerin für den Nürtinger AK Leben Schülern wertvolle Tipps.

Ehrgeizig und fleißig ist Jasmin Werner schon immer gewesen – in der Schule und im Studium, das sie im Jahr 2016 mit dem Masterabschluss beendete. Sie fand auch schnell einen gut dotierten Bürojob im Qualitätsmanagement. Der Stress, der ständige Druck und die Anforderungen des Berufs machten ihr jedoch zu schaffen.

Anforderungen der Arbeitswelt nicht mehr gerecht geworden

„Die ersten Stresssymptome im Sommer 2017 habe ich noch nicht wahrgenommen.“ Vielleicht habe sie auch nicht wahrhaben wollen, dass stressige Arbeit ungesund werden kann. Im Januar 2018 habe sie dann krankheitsbedingt aussteigen müssen.

„Ich hatte einen Burnout. Mein Körper hat gesagt, dass er nicht mehr kann. Ich konnte nicht mehr aufstehen, nicht mehr richtig gehen und hatte Sprachausfälle.“ Ein ganzes Jahr wurde sie krank geschrieben.

„Ich konnte nicht mehr zurück.“ Die Entscheidung, den Job aufzugeben, sei ihr gleichwohl „extrem schwergefallen“. „Ich hatte immer ein großes Verantwortungsgefühl, konnte den Anforderungen, die in der Arbeitswelt herrschen, und meinem eigenen Anspruch aber nicht mehr gerecht werden.“ Sie kam in die Nürtinger Tagesklinik und sagt rückblickend: „Das war eine sehr gute Entscheidung. Ich wollte alles machen, damit es mir besser geht. Und die zwölf Wochen in der Klinik haben mir sehr geholfen.“ Wenn sie heute an die Zeit mit ihrem ersten Arbeitsplatz zurückdenkt, kann sie sich an keine anderen Beschäftigungen erinnern als schlafen, essen und arbeiten.

Inzwischen geht es Jasmin Werner wieder gut. „Ich hatte schon immer den Spitznamen Kampfweg“, erzählt die 31-Jährige lächelnd. Sie hat zwischenzeitlich geheiratet und möchte nun mithelfen, dass es anderen nicht so ergeht wie ihr. „Es gibt so viele psychische Krankheiten. Aber vielen fehlt der Mut, darüber offen zu sprechen“, sagt sie und warnt: „Es kann wirklich jeden treffen – unabhängig vom Status und Schulabschluss und in jeder Phase des Lebens. Die Ellenbogengesellschaft – immer mit Blick auf den Erfolg – kann nicht gesund sein. Viele sind schon in jungen Jahren überfordert. Ich finde es wichtig, mehr darüber zu sprechen.“

Viele stehen schon als Kinder zu sehr unter Erfolgsdruck

Das tut sie jetzt regelmäßig als „Lebenslehrerin“ im Schulpräventionsprojekt des Nürtinger Arbeitskreises Leben (AKL). Insgesamt stehen dem AKL fünf ehrenamtliche Lebenslehrer zur Verfügung, von denen jeweils

zwei zusammen in die Schulen gehen und den Kontakt mit den Jugendlichen suchen. Die AKL-Lebenslehrer sind allesamt Menschen, die selbst eine psychische Erkrankung durchgemacht haben oder eine schwere Krise und dann Wege gefunden haben, damit gut umzugehen und sich neue Perspektiven zu eröffnen.

So hat nun auch Jasmin Werner schon mehreren Neuntklässlern in vier verschiedenen Schulen ihre Geschichte erzählt. „Es war dann immer mucksmäuschenstill. Einige Schüler fühlen sich persönlich angesprochen, wollen danach noch unter vier Augen sprechen und Tipps haben“, erzählt Jasmin Werner. „Die Schüler wollen zudem eine Hoffnung heraushören, dass nach einem Burnout nicht alles vorbei ist und sich nichts mehr ändert.“

Die Gespräche mit den Schülern tun auch der 31-Jährigen gut. „Ich habe dann das Gefühl, dass ich ein bisschen helfen und den Schüler etwas für ihr Leben mitgeben konnte.“ Sorgen macht es ihr hingegen, dass „viele Kinder heute schon so unter Erfolgsdruck stehen“.

Im Nachhinein stellt sie fest: „Ich habe gegen den eigenen Körper gearbeitet und nicht mehr auf mein Bauchgefühl gehört.“ Sie habe zwar mit dem Job „schönes Geld“ verdient, aber neben dem Beruf „keine Zeit und keine Kraft“ mehr für irgendetwas gehabt. „Ich war immer müde und die Zeit ist davongerannt.“ Nun fixiere sie sich wieder darauf, was ihr Spaß macht. So lauten dann auch ihre Empfehlungen: „Immer auf das Bauchgefühl hören, das tun, was Spaß macht und nicht aufs Materielle fixieren. Dann kann nur etwas Gutes dabei herauskommen.“ So hat die 31-Jährige inzwischen einen Nebenjob in einem Escape-Room angenommen und macht eine Ausbildung zur Heilpraktikerin für Psychotherapie. „Für Betroffene ist es immens wichtig, dass sie Unterstützung und Verständnis bekommen.“

Die AKL-Sozialarbeiterin Lilly Weithofer ist froh, dass Jasmin Werner als ehrenamtliche Ratgeberin zur Verfügung steht: „Ihre Geschichte ist nachvollziehbar und jeder kann mitfühlen. Die Geschichte ist krass, macht aber trotzdem keine Angst, sondern Mut. Die Schüler gehen nach dem Schulprojekt nicht mit einer Beklemmung, sondern mit einem guten Gefühl nach Hause.“

Und was bedeutet „Mut“ für Jasmin Werner? „Öffentlich über einen Burnout zu sprechen, ist bereits eine Mutprobe. Und die Wahrheit zu sagen kann auch ziemlich mutig sein. Ich möchte Menschen, die betroffen sind, aber auch Mut geben als eine Art Vorbild. Vielleicht bin ich jetzt sogar für irgendwen ein Mutmacher.“

Lutz Selle

