



Burn-out warf Nestlé-Manager aus der Bahn – dann packte er das Problem an

Extreme Erschöpfung Patrick Sumi hat als Kadermitarbeiter einen Zusammenbruch erlitten. Nun spricht er darüber.

Alain Détraz

Er hatte eine glänzende Karriere, war bei Nestlé die Karriereleiter hochgeklettert. Er war Sportler. Patrick Sumi sagte: «Burn-out betrifft mich nicht.» Dann holte ihn als 50-Jährigen die Realität ein – und brachte sein Leben zum Einsturz.

Nach einer Reise, die er als «therapeutisch» beschreibt, beschliesst Sumi, seine Geschichte zu veröffentlichen. Er will damit Präventionsarbeit leisten. Und gibt dem Phänomen Burn-out ein Gesicht, das eine zunehmende Zahl von Leuten betrifft – über das aber nur wenige offen sprechen.

Der Aussetzer ereignete sich in den Bergen. Der erfahrene Skifahrer macht eine Spitzkehre und verheddert sich. Sumi erzählt: «Ich hatte mich zuvor wochenlang wegen jeder Kleinigkeit aufgeregt. Und dann bin ich wie ein Kind in Tränen ausgebrochen.» Aufgrund dieser Erschöpfungsanzeichen konsultiert der Verkaufsleiter von Nestlé Schweiz die Personalabteilung seines Unternehmens. «Die Scham über Burn-out macht es nicht immer einfach, darüber zu sprechen», so Sumi. «Ich hatte Glück, dass ich darüber sprechen konnte und auf viel Verständnis gestossen bin.» Ein bisschen «Akku» bleibt Sumi damals noch, so erzählt er es heute. Er beschliesst aber, seine Stelle zu kündigen. Die Geschäftsleitung lehnt dies ab, bietet ihm zunächst eine noch höhere Position an. «Aber sobald die Entscheidung getroffen ist, sieht die Welt anders aus. Man fängt wieder an zu atmen», erzählt der ehemalige Kadermitarbeiter.

Entlassungswellen als Auslöser

Sumis Musterkarriere begann mit einer Lehre als Verkäufer. Er hat hart gearbeitet für den Erfolg. «Ich fühlte mich unbesiegbar», sagt er. Der Auslöser für den Zusammenbruch waren laut Sumi zwei Entlassungswellen bei Nestlé. Er musste eine Liste mit Personen erstellen, denen gekündigt werden sollte. Sumi sagt, er habe versucht, die Arbeitsplätze zu retten, während er täglich mit den Betroffenen zu tun hatte: «Man hat sie überrumpelt. Das ist ein Verrat – keiner von ihnen hatte die Entlassung verdient.»

«Warum ich?» Diese Frage seiner ehemaligen Mitarbeiter verfolgte ihn auf seiner dreimonatigen einsamen Velotour von Lutry VD bis zum Nordkap im tiefsten Norwegen. In der Einsamkeit tankte Sumi neue Kraft. Über diese Reise hat der 50-Jährige ein Buch geschrieben und einen Film gedreht. Beide werden in diesen Tagen veröffentlicht.

Das Burn-out sei für ihn eine harte Prüfung gewesen, sagt Sumi. Gleichzeitig weiss er, dass er privilegiert ist. Er konnte auf die Unterstützung seiner Angehörigen zählen und fand bei seinem Arbeitgeber «ein gewisses Gehör». Dank seinen Ersparnissen, und weil er sein Leben neu organisiert hat, kann Sumi sich nun neben anderen Projekten zum Bergführer umschulen lassen.

Diese Freiheit ermöglicht es ihm, das Problem Burn-out offen anzuprangern. «Ich bin nicht mehr auf Jobsuche, also kann ich frei darüber sprechen», sagt er. Die Erschöpfung am Arbeitsplatz

ist immer noch ein Tabuthema – und der Stress am Arbeitsplatz nimmt laut mehreren Studien zu.

Catherine Vasey, eine Psychologin, die sich auf das Thema berufliche Erschöpfung spezialisiert hat, sagt: «Ich rate dazu, über ein Burn-out Stillschweigen zu bewahren, wenn man seine berufliche Karriere fortsetzen möchte.» Vasey ist der Ansicht, dass der Begriff «Erschöpfung» die Vorstellung vermittelt, dass eine solche Lebensperiode die Betroffenen dauerhaft schwächt. Dabei könne sie in Wirklichkeit eine Chance sein: «Wenn ein Burn-out-Betroffener gut versorgt wurde, wird er danach ein stärkerer Mitarbeiter sein.»

Laut Vasey ist es ratsam, sich von einem Spezialisten begleiten zu lassen. «Der Allgemeinmediziner reicht nicht aus», warnt die Therapeutin. Schlafstörungen und eine ständige Anspannung seien Anzeichen, die alarmieren sollten. Zudem sei das Risiko für ein Burn-out grösser bei Personen, deren Arbeit in den privaten Bereich eindringt. Vasey sagt: «Es ist besser, vor der Krankschreibung zu handeln.»

Mehr Infos zu Buch und Film auf: www.patricksumi.ch



Der ehemalige Nestlé-Manager Patrick Sumi. Foto: Chantal Dervey