

[◀ ZURÜCK](#)

Printausgabe der Tiroler Tageszeitung vom Fr, 25.10.2019

**GESUNDHEIT****Psychisches Leiden ist kein Scheitern: Zwei Betroffene erzählen**

Burnout, Depression, Panikattacken: Jeder sechste Österreicher ist psychisch krank. Dass eine psychische Erkrankung kein Misserfolg bedeutet und man dadurch nicht den Job verlieren muss, erzählen zwei Betroffene.

[ARTIKEL](#) [DISKUSSION](#)

Burnout, Depression, Angststörung: Laut OECD leidet bereits jeder sechste Österreicher an einer psychischen Erkrankung.

© iStockphoto



Von Nina Zacke

Innsbruck, Tutzing – „Ich wollte nicht scheitern und bin weitergefahren, weil ich zu mir sagte: Zur nächsten Ausfahrt schaffst du es schon noch“, schildert Melanie Goel ihr Gefühl kurz vor ihrem Zusammenbruch vor fünf Jahren.

Goel arbeitete im Marketing bei einem großen amerikanischen Elektroautohersteller in Deutschland. Für ihren Arbeitgeber war sie für ein Wochenende auf einer Messe tätig. Die Tage waren anstrengend, die junge Frau geriet von einer Panikattacke in die nächste. „Es fühlte sich an, als hätte mir jemand eine Plastiktüte über den Kopf gestülpt, ich musste immer wieder hinausgehen, damit ich nicht ohnmächtig wurde“, beschreibt sie die Angstzustände. Anschließend setzte sich Goel noch ans Steuer und fuhr alleine nach Hause. Plötzlich konnte sie nicht mehr richtig sehen, hatte einen Schleier vor den Augen. Sie fuhr weiter, bis sie ein Kribbeln im Kopf bemerkte und steuerte das Auto noch rechtzeitig auf den Pannestreifen. Goel wurde bewusstlos.

Als sie wieder wach wurde, rief sie ihren Mann an, der ihr ans Herz legte, sich

Diese Website verwendet Cookies ausschließlich, um die Zugriffe zu analysieren und das Angebot zu optimieren bzw. die Funktionsfähigkeit der Website sicherzustellen. Diese Website verwendet keine Tracking-Cookies, die personalisierte Werbung ermöglichen oder sonstigen Personenbezug herstellen. Weitere Informationen zu den Cookie-Einstellungen finden Sie unter [www.tt.com/datenschutz](http://www.tt.com/datenschutz)

Ok

Aber ein Burnout taucht nicht plötzlich auf, die Symptome kündigen sich meist frühzeitig an, auch bei Melanie Goel. Doch oft werden sie nicht immer als solche erkannt: Migräne, Schlafstörungen, Panikattacken, Übelkeit, fehlender Gleichgewichtssinn, Konzentrationsstörungen, Taubheitsgefühl. Das Problem: Meist wollen die Betroffenen nicht wahrhaben, dass der Körper am Ende ist. „Fast acht Jahre habe ich mich absolut verausgabt, im Studium, im Beruf“, sagt die Tutzingerin. Anerkennung, beruflicher Aufstieg, Leistungsdruck: Es sei wie ein Höhenflug, die Symptome rücken dabei in den Hintergrund, erklärt Goel.

## TT-ePaper gratis testen

**Jetzt kostenlos  
TT-ePaper lesen,  
das Test-Abo  
endet nach 4  
Wochen  
automatisch**

[mehr erfahren](#)

[Ich bin bereits Abonnent](#)

**Schritt 1 / 3**

In nur 30 Sekunden gelangen Sie zum kostenlosen Test-Abo.

E-Mail-Adresse eingeben

Weiter

Vielen Österreichern geht es ähnlich: Bereits jeder sechste Österreicher ist psychisch krank, so die OECD. In Tirol gab es im vorigen Jahr 2018 insgesamt 381.000 Krankenstandsfälle, davon waren 11.100 mit psychischen Diagnosen.

Ebenso erging es der Tiroler Unternehmensberaterin Judith Heizer, die heute selbst Burnout-Patienten coacht. Drei Jobs, ein halbes Jahr ohne freies Wochenende, über Monate nie mehr als drei Stunden Schlaf: „Ich bin fast täglich kollabiert und hatte Konzentrationsschwierigkeiten, aber zum Arzt ging ich erst, als mir drei Wochen am Stück übel war“, sagt Heizer. Die Diagnose:

Diese Website verwendet Cookies ausschließlich, um die Zugriffe zu analysieren und das Angebot zu optimieren bzw. die Funktionsfähigkeit der Website sicherzustellen. Diese Website verwendet keine Tracking-Cookies, die personalisierte Werbung ermöglichen oder sonstigen Personenbezug herstellen. Weitere Informationen zu den Cookie-Einstellungen finden Sie unter [www.tt.com/datenschutz](http://www.tt.com/datenschutz)

Ok

Dass viele Betroffene eine psychische Erkrankung als einen persönlichen Misserfolg betrachten, sei mitunter das Hauptproblem. Denn das Verständnis der Unternehmen ist in den meisten Fällen vorhanden: Heizers Arbeitgeber war sehr unterstützend und ermöglichte der Innsbruckerin nach ihrer Auszeit mit weniger Stunden Lehrverpflichtung eine stufenweise Eingliederung. „Viele Arbeitgeber reagieren verständnisvoll, sind aber oft hilflos, weil sie nicht wissen, wie sie den Mitarbeiter unterstützen können“, weiß Heizer. Etablierte Präventionskultur fehle. Eine gute Gesprächsführung mit Mitarbeitern und Schulungen könnten aber beispielsweise helfen, sagt die Unternehmensberaterin. Heizer selbst sieht ihre persönliche Burnout-Erfahrung heute als Auftrag, andere davor zu bewahren, soweit zu kommen und Firmen dabei zu unterstützen, für eine entsprechende Unternehmenskultur zu sorgen.

Auch die Vorgesetzten von Melanie Goel brachten ihr viel Verständnis entgegen. „Meine Chefs meinten, dass ich mir so viel Zeit lassen solle, wie ich brauche“, berichtet die Deutsche. Aber sie wollte nicht in einen Job zurückkehren, wo es nur um Zahlen und Leistung gehe. Mittlerweile designt Goel Emailletassen und schreibt auf ihrem Blog (<https://medium.com/on-burnout-creativity-minimalism>) über ihre persönliche Erfahrung mit der psychischen Erkrankung. Das tue sie deshalb, um anderen das Gefühl des Alleinseins zu nehmen: „Wenn niemand darüber redet, kann das Tabu nicht gebrochen werden“, sagt Goel. Man selbst fühle sich, als ob man kein Teil der Gesellschaft mehr wäre, sagt sie. Und das sei mitunter das schlimmste Gefühl.

### Hilfe im Netz

[www.psychotherapie-tirol.at](http://www.psychotherapie-tirol.at): Auf der Homepage des Tiroler Landesverbandes für Psychotherapie finden Betroffene allgemeine Infos zur Psychotherapie, auch zu den Rahmenbedingungen, Kosten, Rückerstattungen der Versicherungen.

[www.gesundearbeiten-tirol.at/themen/psychische-gesundheit/stress-burnout](http://www.gesundearbeiten-tirol.at/themen/psychische-gesundheit/stress-burnout): Hier finden sich Ursachen, Ressourcen und Folgen von Stress/ Burnout sowie weiterführende Informationen.

Diese Website verwendet Cookies ausschließlich, um die Zugriffe zu analysieren und das Angebot zu optimieren bzw. die Funktionsfähigkeit der Website sicherzustellen. Diese Website verwendet keine Tracking-Cookies, die personalisierte Werbung ermöglichen oder sonstigen Personenbezug herstellen. Weitere Informationen zu den Cookie-Einstellungen finden Sie unter [www.tt.com/datenschutz](http://www.tt.com/datenschutz)

Ok

## SCHLAGWORTE

BURNOUT DEPRESSION JOB PANIKATTACKEN PSYCHE TIROL

### MEHR ARTIKEL AUS DIESER KATEGORIE

#### VEREIN "BIN"

### Nikoinsucht: Verstehen, bewältigen, Rückfällen vorbeugen

Seit 2017 bietet der Verein „sucht.hilfe BIN“ in Tirol Kurse an, in denen Rauchern beim Aufhören geholfen werden soll. Die Erfolgsquote kann sich sehen lassen ...

#### EXKLUSIV

### Nerv bei OP verletzt: Tirolerin kämpft gegen Schmerz und für ihre Rechte

Bei einer Hüftoperation wurde der Ischiasnerv einer Patientin aus Tirol verletzt, seither kämpft sie unter großen Schmerzen darum, wieder gehen zu können, un ...

#### ERNÄHRUNG

### Lebensmittelsicherheit: Österreicher unterschätzen Krankheitserreger

Bei den direkten Auswirkungen geht es um höhere Temperaturen mit veränderten Niederschlagsmustern. Pilzgifte wie Aflotoxine sind in weniger entwickelten Länd ...

#### EXKLUSIV

### Nicht ohne mein Gratissackerl: So steht es in Tirol um den Plastikverzicht

Die Umweltbelastung durch Kunststoffmüll und Mikroplastik ist in aller Munde. Woran beißt man sich in Tirol die Zähne aus, was wird besser?

#### EXKLUSIV

### Männer, schaut gut auf eure Hoden: Zeitfaktor bei Krebs "entscheidend"

Immer im November wird Männergesundheit groß thematisiert. Dabei

Diese Website verwendet Cookies ausschließlich, um die Zugriffe zu analysieren und das Angebot zu optimieren bzw. die Funktionsfähigkeit der Website sicherzustellen. Diese Website verwendet keine Tracking-Cookies, die personalisierte Werbung ermöglichen oder sonstigen Personenbezug herstellen. Weitere Informationen zu den Cookie-Einstellungen finden Sie unter [www.tt.com/datenschutz](http://www.tt.com/datenschutz)

Ok

## RESSORTS

---

**POLITIK** › Landespolitik › Innenpolitik › Weltpolitik › Europapolitik › Konflikte

**SPORT** › Sport in Tirol › Fußball › Sport Report › Wintersport › Sport LOL

**WIRTSCHAFT** › Wirtschaftspolitik › Standort Tirol › Unternehmen › Börse und Märkte › Arbeitsmarkt

**LEBENSART** › Kultur › Web und Tech › Gesundheit › Genuss › Freizeit › Reise › Lifestyle

**PANORAMA** › Verbrechen › Unfall › Katastrophen › Gesellschaft › Kurioses › Wetter › Verkehr › Leute › Natur  
› Wissen

## SERVICES

---

**TT ANZEIGEN** › Babyanzeigen › Herzlichkeiten › Traueranzeigen › Amtl. Mitteilungen › meins.at › Wortanzeige

**TT ABO / CLUB** › TT-ePaper › Abo-Angebote › Aboservice › Clubangebote › Aktionen › Tickets

**WEITERE SERVICES** › Gewinnspiele › Horoskop › Leserreisen › TT Hitparade › TT Wandercup › TT Foto › TT Mobil › RSS

**KONTAKT** › Kontaktdaten › Mediadata & Preise › Impressum › AGB › Datenschutz & Cookies

**TT PORTALE** › SHOP.TIROL › meins.at › Immobilien › Jobs › Motor › Wetter › Auktion › Events

**WEITERE WEBANGEBOTE** › Liferadio Tirol › Sperrstunde › 6020 Stadtmagazin › Tirolerin › Seminare in Tirol  
› Weihnachtsfeier in Tirol › Hochzeiten in Tirol › top.tirol › herzklopfen.tirol › karrieremitlehre.tirol › top-arbeitgeber.tirol

 **Tiroler Tageszeitung auf facebook**

 **Tiroler Tageszeitung auf Instagram**

 **Tiroler Tageszeitung auf Twitter**

© 2019 Tiroler Tageszeitung Online - Alle Rechte vorbehalten

Diese Website verwendet Cookies ausschließlich, um die Zugriffe zu analysieren und das Angebot zu optimieren bzw. die Funktionsfähigkeit der Website sicherzustellen. Diese Website verwendet keine Tracking-Cookies, die personalisierte Werbung ermöglichen oder sonstigen Personenbezug herstellen. Weitere Informationen zu den Cookie-Einstellungen finden Sie unter [www.tt.com/datenschutz](http://www.tt.com/datenschutz)

Ok