

Stefan Siegler

Der erste Schritt war der Schwerste

Mein ganz persönlicher Weg
durchs Burnout und durch die
Depression

© 2024 Stefan Siegler
1, Auflage

Druck und Vertrieb im Auftrag Stefan Siegler: Buch-
schmiede von Dataform Media GmbH, Wien
www.buchschmiede.at - Folge deinem Buchgefühl!

Besuche uns online



ISBN: 978-3-99165-518-3



Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und Stefan Siegler unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Keine Angst einen depressiven Menschen zu umarmen. Die Krankheit ist nicht ansteckend, sie ist nur unberechenbar.

Sie wollen niemanden weh tun,
sie wissen nur selbst nicht,
mit sich umzugehen.

Einmal ans Herz drücken ist ein Anfang!

Ich habe es geschafft, und Sie schaffen es auch!

Mit diesem Buch möchte ich Betroffene ermutigen, sich irgendwann der Krankheit zuzuwenden, sie anzunehmen und den Mut finden, professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Sie müssen sich nicht schämen und auch nicht verstecken. Es ist keine Schwäche, kein Versagen, dass Sie in die Situation gekommen sind. Eine Depression und auch das Burn-out sind Erkrankungen, die jeden von uns treffen können. Leider stehen die wenigsten Betroffenen dazu, oft aus Angst vor der Gesellschaft, und nehmen sich dadurch die Chance, etwas für sich zu tun, um wieder ein glückliches und zufriedenes Leben führen zu können. Es macht keinen Sinn und es ist keine Lösung, abzuwarten, was noch

passieren wird. Je früher Sie anfangen, sich auf den Weg in die Besserung und sogar Heilung zu begeben, umso besser ist es.

Machen Sie nicht den gleichen Fehler wie ich: Warten Sie nicht zu lange!

In diesem Buch versuche ich, meinen damaligen körperlichen und seelischen Zustand und meine Gefühle so realistisch wie möglich wiederzugeben. Vielleicht stoßen Sie auf das eine oder andere Symptom, das Ihnen bekannt vorkommt, oder Sie sehen Zusammenhänge, die Sie mit sich selbst verbinden können. Vielleicht kann ich Sie mit Hilfe des Buches anregen, rechtzeitig die Reißleine zu ziehen und Sie holen sich professionelle Hilfe. Wenn Sie selbst nicht betroffen sind, aber in Ihrem Familien-, Freundes- oder Bekanntenkreis Menschen haben, die Gefahr laufen, in eine

Depression oder in ein Burnout zu gleiten, versuchen Sie rechtzeitig auf den Betroffenen einzugehen. Was Sie am besten machen können, hierfür gebe ich Ihnen am Ende des Buches ein paar Ideen. Es gibt kein Patentrezept und auch kein Versprechen, dass die Vorschläge greifen. Aber es gibt Chancen, die Sie nutzen sollten! Nichts tun hat noch niemandem geholfen und wegschauen ist keine Alternative!

Hundert Prozent sicher ist: Je früher ein Betroffener etwas tut, sein Schicksal in die Hand nimmt oder sich in professionelle Hände gibt, umso besser ist es. Warten Sie nicht zu lange! Es lohnt sich! Vergeuden Sie nicht Ihre wertvolle Zeit damit, sich der Krankheit nicht stellen zu wollen. Tun Sie etwas dagegen! Es gibt für jeden eine Möglichkeit!

„Ja, ich war im Burnout! Und das heftig!“

“Ja, ich war depressiv!”

„Ja, ich war manchmal verzweifelt und wusste nicht mehr, wie es weitergehen soll!“

„Ja, ich hatte große Angst, mich der Krankheit zu stellen!“

„Ja, ich hatte kein Interesse mehr, mich mit anderen Leuten zu treffen!“

„Ja, ich hatte oft keine Kraft, den Alltag zu stemmen!“

„Ja, ich war antriebslos und fand keinen Gefallen mehr an Dingen, die mir bisher Spaß gemacht hatten!“

„Ja, jeder Schritt war zu viel für mich!“

„Ja, ich bin mit Ängsten morgens aufgestanden und mit Ängsten abends ins Bett gegangen. Die Angst wurde zu meinem ständigen Begleiter!“

„Ja, ich hatte auch Selbstmordgedanken!“

“Ja, ich habe mich zurückgezogen und Kontakte vermieden!”

„Ja, ich hatte Versagensängste!“

„Ja, ich suchte im Internet – anonym – nach Hilfe!“

„Ja, ich habe mich niemandem anvertraut!“

„Ja, ich durfte nicht schwach sein!“

„Ja, ich durfte nicht versagen!“

„Ja, ich fühlte mich auf ganzer Strecke als ein Versager, der nichts, aber auch gar nichts kann und nichts auf die Reihe bringt!“

„Ja, ich habe es geschafft aus dieser Erkrankung den Weg in die Genesung zu finden, um meinen Weg weiterzugehen, bewusster, gestärkter und zuversichtlicher als vorher.“

Mein Name ist Stefan Siegler. 1963 wurde ich in einem kleinen Dorf in Oberfranken geboren. Mein Vater verstarb, als ich genau 2 Jahre und 10 Monate alt war. Ich wuchs gemeinsam mit meiner jüngeren Schwester bei unserer alleinerziehenden Mutter, die zeitweise Unterstützung durch unsere Oma erfuhr, auf. Von 1969 bis 1975 besuchte ich die sogenannte Volks- und Hauptschule. 1975 wechselte ich auf die Realschule und verließ diese 1979 mit dem Abschluss der Mittleren Reife. Im gleichen Jahr startete ich ein einjähriges Praktikum im Krankenhaus und begann im Anschluss daran eine dreijährige Ausbildung zum Krankenpfleger. Mit meinem Staatsexamen in der Tasche verließ ich 1983 Oberfranken und zog nach München. Insgesamt blieb ich etwas mehr als 34 Jahre in der bayerischen Landeshauptstadt. Bis 1993 arbeitete ich in meinem Beruf als Krankenpfleger in

verschiedenen Kliniken und wechselte dann zur Industrie. Hier startete ich als Außendienstmitarbeiter und stieg nach etwa drei Jahren zum Verkaufsleiter auf. Die nachfolgenden Jahre waren gekennzeichnet von beruflichen Veränderungen, sowohl durch Wechsel von Firmen als auch durch den Wechsel der verschiedensten Positionen. In der gesamten Zeit war ich immer im Management tätig, mit Verantwortung im monetären, aber auch im personellen Bereich. Immer wieder kam es vor, dass ich einen zweiten Wohnsitz an dem Ort haben musste, an dem sich der jeweilige Firmensitz befand. So lebte ich eine Zeit lang in Hamburg, dann in Erlangen und Nürnberg, auch Fürth und Stuttgart konnte ich zu meinen zweiten Wohnsitzen zählen. Jedoch pendelte ich an den Wochenenden immer nach München, wo mein sogenannter Lebensmittelpunkt war. Ende 2017 zog ich in

meine alte Heimat zurück. Zu diesem Zeitpunkt beendete ich mein Angestelltendasein und arbeite seither freiberuflich. Vorher ließ ich mich noch zum Coach für Stress- und Burnout-Management ausbilden, machte eine zusätzliche Ausbildung zum Coach für Waldbaden und eine Ausbildung zum heilpraktischen Psychotherapeuten.

Bereits in frühen Jahren bemerkte ich, dass ich etwas anders fühlte als die anderen Jungs in meiner Umgebung. Nach einigen Jahren der Unsicherheit stellte ich für mich fest, dass ich schwul war. Es dauerte weiterhin noch einige Jahre, bis ich mir diese Neigung eingestehen konnte. Erst Mitte der 80er Jahre, als ich bereits in München wohnte, lernte ich, dazu zu stehen, um mein weiteres Leben als schwuler Mann zu leben. Es dauerte noch ein paar weitere Jahre, bis ich mich bei meiner Familie und Bekannten

outen konnte. 2002 lernte ich einen Mann kennen, mit dem ich insgesamt eine 19 Jahre andauernde Beziehung führte und von 2006 bis 2021 verheiratet war. Seit 2019 lebe ich alleine. Mittlerweile wohne ich in Thüringen. Ich habe mir dort ein Haus gekauft mit einem kleinen Garten. Seit einigen Jahren habe ich drei Hunde. Alle drei sind aus dem Tierschutz, anfangs voller Ängste und Unsicherheiten. Aber sie haben sich mittlerweile zu richtig tollen Hunden entwickelt. Ich bin sehr stolz auf sie und liebe alle drei über alles. Sie sind treu und ehrlich und ich freue mich jeden Tag, wenn ich sie beim Spielen oder während des Spazierganges beobachte, wie unbeschwert sie mittlerweile ihr Leben genießen.

Der Ort, in dem ich wohne, hat ca. 3.500 Einwohner. Die Landschaft rundherum bietet eine Vielzahl von Spazierwegen und

täglich bin ich mit meinen Hunden mindestens zweimal unterwegs. Ich genieße dabei die Ruhe und die herrliche Natur.

Meine Schwester ist 18 Monate jünger als ich und hat auch, nach Beendigung der Realschule und nach dem Besuch der Fachoberschule, die Ausbildung zur Krankenschwester gemacht. Ende der 80er Jahre wurde ihre Tochter, mein Patenkind, geboren. Unsere Mutter starb 2015 im Alter von fast neunzig Jahren. Da meine Mutter fünf und mein Vater drei Geschwister hatte, habe ich eine große Familie um mich herum. Leider sind meine Onkel und Tanten alle schon verstorben. Zum größten Teil meiner restlichen Familie halte ich aber Kontakt. Ich finde es einfach wunderbar, eine große Verwandtschaft und somit eine große Familie zu haben. Erst in späten Jahren habe ich erkennen dürfen, was für tolle Menschen zu

meiner Familie gehören und wie sie mir alle wichtig geworden sind.

Mein Freundeskreis, den ich mir in all den Jahren aufbaute, ist enorm groß. Und wenn ich von einem Freundeskreis spreche, dann meine ich ehrliche, richtige Freunde. Freunde, die ich jederzeit kontaktieren kann, wenn es mir nicht gut geht, Freunde, die ich nicht jeden Moment anrufen muss und auch keinen Vorwurf bekomme, wenn wir uns mal monatelang nicht hören. Freunde, die in Gedanken bei mir sind und die häufig auch in meinen Gedanken sind. Freunde, für die ich jederzeit da bin und die das auch wissen. Freunde, einfach Freunde und keine Bekannten. Bekannte habe ich unendlich viele, verteilt in Deutschland und im europäischen Ausland.

Jetzt bin ich Anfang 60, fühle mich richtig wohl und habe, im Rückblick, bisher genau das Richtige getan! Ich habe keine Entscheidung, auch wenn diese vielleicht nicht immer richtig war, bereut. Ich habe in meinem Leben viel gelernt, besonders aus den negativen Erfahrungen. Ich bin mir sicher, dass ich noch viel dazulernen werde. Mein Leben versuche ich in vollen Zügen zu genießen. Dazu gehört für mich, die positiven Ereignisse besonders auszukosten und die negativen zwar nicht zu ignorieren, aber ich suche nach einem Kern, der mich weiterbringen kann. Zudem habe ich mir angewöhnt, im Heute zu leben. Gestern ist vorbei, morgen ist noch nicht da. Heute lebe ich, heute bin ich da und heute ist das Leben interessant. Was morgen ist oder passieren wird, weiß kein Mensch. Und es hat morgen immer noch Zeit, darüber nachzudenken, um dann Lösungen für eventuelle Probleme

zu finden. Das habe ich mir von meinen Hunden abgeschaut. Die legen sich abends schlafen und denken beim Einschlafen nicht schon an den nächsten Tag. Morgens stehen sie auf und der Tag beginnt bei null!

Der Weg, soweit zu kommen, war für mich lange und zeitweise auch ziemlich schwer! Aber ich habe ihn geschafft. Heute bin ich wirklich stolz auf all das, was ich in meinem bisherigen Leben erreicht habe. Ich habe aus allem Negativen gelernt und freue mich jeden Tag, dass es mir heute so gut geht. Das hat nichts mit Finanzen zu tun! Ich bin gesund, hatte bisher ein wunderbares Leben und habe hoffentlich noch eine lange spannende und wunderbare Zeit vor mir.