

Das war meine Rettung

Nach ihrem Burn-out musste Miriam Meckel lernen, ruhiger zu leben. Dabei half ihr das Klavierspielen



Frau Meckel, Sie haben einmal gesagt, Sie würden am liebsten mit einem Gärtner in einem Steingarten in Kyoto tauschen. Warum gerade mit ihm?

Ich fand so einen Steingarten, als ich mal dort war, so wahnsinnig schön. Ich habe mich hingesezt und geschaut und hatte ein Gefühl, als ob ich eine Beruhigungspille bekommen oder Drogen genommen hätte. Und da war der Gärtner, der mit einem kleinen Rechen Muster gezogen hat, perfekt und in absoluter Langsamkeit. Der Gärtner macht das jeden Tag, es gibt eine unglaubliche Regelmäßigkeit und Ritualisierung in seinem Leben. Das war ein wunderbarer Moment für mich, ich habe gedacht: Das ist der Gegensatz zu meinem Leben. Ich habe eine Sehnsucht nach so etwas, aber ich kann mir nicht vorstellen, dreißig Jahre lang dasselbe zu tun. Ich habe knapp vierzig Jahre meines Lebens geglaubt, die Zeit wie ein Gummiseil behandeln zu können, und gedacht: Wenn man fest genug zieht, wird sie irgendwie länger. Das ist aber nicht so, man wird nur immer müder. Jetzt ist es anders, das hat mit meiner Burn-out-Erfahrung zu tun. Ich entscheide mich bewusst, anders mit Zeit umzugehen. **Sie meinten einmal: Lieber bereuen, etwas getan zu haben, als etwas nicht getan zu haben. Was bereuen Sie, nicht getan zu haben?**

Ich habe es verpasst, mit meiner Mutter in ein wirkliches Gespräch zu kommen. Zwischen uns hätte vielleicht vor ihrem Tod 2006 eine andere Auseinandersetzung stattfinden können, das bereue ich schon. Ich habe meine Mutter wenig gefragt und vor allen Dingen auch wenig von mir selbst mitgeteilt. Ich habe mich intensiv mit der Frage beschäftigt, ob ihre Erfahrungen des Kriegs sich genetisch eingebrannt haben könnten und ob sie das an mich weitergegeben hat. Denn ich habe entdeckt, dass ich genau wie meine Mutter diszipliniert und hart gegen mich selbst war, also ihre Rolle auf moderne Weise selbst gelebt habe. Und das ist auf Dauer nicht gut. Mein totaler Abgrenzungsversuch hat auch

viel mit Revolution gegen diese Muster zu tun. Es gab richtig heftige Auseinandersetzungen zwischen uns, auch darüber, dass ich eine Lebensgefährtin hatte. »Das kannst du mir nicht antun« – den Satz hat es häufiger gegeben. Es gab wirklich komplizierte Jahre mit einer Verstummung zwischen uns, was auch viel mit mir zu tun hatte. Ich kann sehr kommunikativ sein, aber wenn es um Sachen geht, die mich wirklich beschäftigen, bin ich eher eine Auster und habe diese Dinge oft lieber mit mir selbst ausgemacht.

Wann haben Sie erkannt, dass Sie etwas verändern sollten?

Nach dem Burn-out, das war 2008, als ich in der Klinik war und es danach noch gut eineinhalb Jahre dauerte, bis ich wieder einigermaßen stabil war. Ich konnte für mich Mechanismen finden und Leitplanken einziehen, die es mir erlaubt haben, damit umzugehen. Nur: Die in jahrelanger Sozialisation eingerichteten Verhaltensschemata kriegt man nicht so leicht raus. Es gibt natürlich auch Ausnahmesituationen. Als ich während der letzten US-Präsidentenwahl in einem Fernsehkommentatoren-Team war, habe ich die ganze Nacht im Studio gesessen. Und morgens bin ich mit dem Auto zurück nach Hause gefahren und ohne eine einzige Überlegung in einen Klavierladen rein und habe mir ein richtig schönes Klavier gekauft. Das war die beste Entscheidung der letzten Jahre, weil dieses Klavier für mich wirklich wie eine Rettung aus den festen Strukturen war, ein Raum, der alles andere wegfliessen oder zurücktreten lässt. Wenn ich mich ans Klavier setze, entsteht eine schöne Ordnung in meinem Kopf, die sich einfach auf die Musik richtet, darauf, sich mit den Noten auseinanderzusetzen. Mich beruhigt das unheimlich, es entsteht auch so was wie eine Reinigung. Als ob die Musik mich emotional durchlüften würde.

Bis zu Ihrem Burn-out waren Sie immer die Jüngste und die Erfolgreichste. Sie stießen zum ersten Mal an Ihre Grenzen.

Der Burn-out war ein Totalcrash, bei dem meine Welt zusammengebrochen ist. So wie ich mein Leben geführt habe, musste aber irgendwann etwas passieren. Ich war perfektionistisch, und wenn Dinge nicht richtig funktioniert haben, war ich auch unfreundlich. Jetzt laufe ich manchmal durch die Welt und merke, dass Menschen mich einfach anlächeln. Dann habe ich das Gefühl, dass ich eine entspannte Ausstrahlung habe, und so fühle ich mich auch. Ich glaube, ich wirke jetzt weniger streng, weil ich auch mit mir selbst weniger streng bin. In meiner Neuzusammensetzung bin ich vielleicht ein bisschen angreifbarer geworden, aber ich mag mich dadurch selbst ein bisschen lieber als vorher.

Miriam Meckel,

46, ist in Hilden geboren. Sie war Fernsehjournalistin und Universitätsprofessorin. Von 2005 an leitete sie das Institut für Medien- und Kommunikationsmanagement in St. Gallen. Im Oktober wird sie Chefredakteurin der »Wirtschaftswoche«. 2010 erschien ihr Buch »Brief an mein Leben – Erfahrungen mit einem Burnout«

Das Gespräch führte die Fotografin Herlinde Koelbl. Sie gehört neben dem Psychologen Louis Lewitan und Ijoma Mangold zu den Interviewern unserer Gesprächsreihe