

Ein Unternehmer, der zu seiner Depression steht

John Kummer litt immer wieder an schweren Depressionen und konnte nicht mehr arbeiten. Der Unternehmer fordert vom Staat mehr Aufklärung über psychische Krankheiten.

(Tages-Anzeiger vom Montag, 5. Januar 2009)



Wie ein Ungetüm hielt ihn die Depression umklammert: John Kummer fehlte monatelang in der eigenen Firma. Bild: Beat Marti

Eiskalt und fest wie ein Ungetüm hielt ihn die Depression umklammert. «Im Griff dieses Monsters war nichts mehr vorhanden, nur noch Leere war da», sagt der 81-jährige John Kummer aus Unterägeri. «Ich war versteinert, konnte mich nicht mehr bewegen und gab mich der Krankheit hin, wissend, dass es höllisch wird.» Bis in die letzten Glieder hätten ihn die Schmerzen beherrscht. Schmerzen, für die es keine Namen gibt und für deren Ertragen die Gesellschaft keinen Respekt zollt. «Wer ein Krebsleiden durchmacht, gilt als Held», sagt Kummer. «Psychisch Kranken hingegen gehen die Mitmenschen aus dem Weg.»

Die Leere und das Nichts haben immer wieder vollständig Besitz ergriffen vom erfolgreichen Firmengründer Kummer. Das erste Mal als jungem Mann in der Unteroffiziersschule. Das letzte Mal, als der Untergang der Sowjetunion Anfang der Neunzigerjahre eine ganze Weltre-

gion durcheinanderbrachte. «Meine Firma hatte nach Russland geliefert, und plötzlich standen Zahlungen von 1,5 Millionen Franken aus», erzählt er. Eine Zulieferfirma klagte ihn ein, Monate vergingen ohne Lösung. «Ich stand so stark unter Druck, dass mir schliesslich alles über den Kopf wuchs», sagt Kummer. Während Monaten liess er sich nicht mehr im eigenen Betrieb blicken. Sein Partner führte die Geschäfte weiter. Erst nach einem Aufenthalt in einer Klinik konnte Kummer in seine Position als Chef zurückkehren.

Am Arbeitsplatz überfordert

Der Auslöser von Kummers Depressionen war fast immer die Arbeit. «Schlechter Stress macht krank», sagt er. Einmal habe er als Elektroingenieur eine Stelle angetreten, die eigentlich für einen Chemiker gedacht war. «Ich war auf diese Arbeit nicht vorbereitet und war bald einmal überfordert», erklärt er. Schliesslich musste er den Job aufgeben. Es war nicht das erste Mal. «Ähnlich überfordert sind heute viele Leute», ist Kummer überzeugt. «Die Firmen stellen im Aufschwung schnell ein und haben keine Zeit, das Personal einzuarbeiten.» Erste Startschwierigkeiten würden sich in permanente Unsicherheit verwandeln, weiss er aus eigener Erfahrung. «Das Gefühl, ein Versager zu sein, nimmt vielen Angestellten das Selbstwertgefühl. Sie entwickeln einen Wahn, machen sich schlechter, als sie sind, und fallen in ein Loch.»

Obwohl er im Arbeitsleben immer wieder gescheitert ist, hat es Kummer weit gebracht als Unternehmer. «Erfolg und Depressionen sind kein Widerspruch», betont der Vater von drei Kindern. Im Alter von 48 Jahren gründete er eine Firma, die mit elektrotechnischen Geräten handelt. Sie machte Umsätze von bis zu 25 Millionen Franken pro Jahr, beschäftigte 20 Personen und hatte Tochterfirmen in England, Deutschland und Frankreich. «So lange die Belastung stimmt und nicht überhand nimmt, kann ich hohe Leistungen erbringen», sagt Kummer. Zwischen seinen Depressionen verliefen immer wieder mehrere glückliche Jahre.

Wenn die Abwärtsspirale aber einmal begann, setzte für Kummer ein langes Leiden ein. «Das Schlimmste an der Krankheit war, dass sie gar keine sein durfte», erklärt Kummer. «Bis heute betrachtet die Gesellschaft die Depression nicht als Krankheit wie andere.» Wer an psychischen Leiden erkrankt, gelte als Mensch mit einem schwachen Charakter. Das verstärkte das Gefühl von Isolation und Leere und dränge depressive Menschen an den Rand der Gesellschaft.

Um sich und andere Menschen mit Depressionsleiden aus dieser Isolation zu befreien, hat Kummer vor 15 Jahren in Zug die Selbsthilfegruppe Equilibrium gegründet. Es war die erste ihrer Art in der Schweiz. «Die Mitglieder treffen sich alle zwei Wochen, sprechen über ihre

Probleme und unterstützen sich gegenseitig», sagt Kummer. Mittlerweile gibt es in der Deutschschweiz und im Tessin bereits 65 solcher Gruppen.

Viele lassen sich nicht behandeln

«Das sind aber immer noch viel zu wenige», sagt Kummer. Er fordert, dass der Staat die Bürger umfassend über die Krankheit Depression aufklärt. Als Vorbild soll das sogenannte Bündnis gegen Depression gelten, dem bereits Zug, Bern, Luzern, Appenzell Ausserrhoden und der Thurgau beigetreten sind. In aufwendigen Kampagnen haben diese Kantone ihre Bewohner dazu aufgerufen, auf ihre psychische Gesundheit zu achten und bei Anzeichen von Problemen einen Therapeuten aufzusuchen.

«Studien gehen davon aus, dass nur die Hälfte aller Menschen mit Depressionen medizinische Hilfe sucht», sagt Kummer. Dies habe dramatische Folgen. «Letztlich geht es wie bei anderen Krankheiten darum, Leben zu retten», erklärt er. Wer in die absolute Leere gestürzt sei und sich kaum noch regen könne, sehe irgendwann nur im Suizid den Ausweg. Dabei könnten die heutigen Medikamente und Therapien viele Menschen von Depressionen heilen.

Bündnis gegen Depression

Jeder zweite Schweizer erkrankt irgendwann an einer psychischen Störung, die von einem Arzt behandelt werden sollte. Auf diese Angaben aus epidemiologischen Datenerhebungen beruft sich der Kanton Luzern, der dieses Jahr dem Bündnis gegen Depression beigetreten ist. Die Präventionskampagne richtet sich einerseits an Hausärzte. Sie sollen dank Weiterbildung die Symptome einer Depression besser erkennen.

Andererseits ruft das Bündnis die Bevölkerung dazu auf, psychische Probleme nicht zu verdrängen. «Wer eine Therapie besucht, hat viel bessere Chancen auf Heilung», sagt Hans-Peter Roost, stellvertretender Kantonsarzt in Luzern. Das Bündnis gegen Depression geht auf ein Projekt in Nürnberg im Jahr 2004 zurück. Es hatte laut Angaben der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie in München dazu geführt, dass die Anzahl der Suizidversuche in Nürnberg um 26 Prozent abgenommen hat.