

# Weg vom Fenster – Leben nach dem Burnout

Ein Film von Sören Senn



Premiere: 52. Solothurner Filmtage 2017, Sektion Prix de Soleure

Dokumentarfilm, Schweiz 2016, DCP, Farbe, 66 Min.,

Sprache: Schweizerdeutsch, Deutsch

**Verleih:** cineworx gmbh · +41 61 261 63 70 · info@cineworx.ch · www.cineworx.ch

**Presse:** Simona Romang · romang@cineworx.ch · +41 61 261 63 70

# Inhaltsverzeichnis

Filmcrew	2
Kurze Synopsis	3
Lange Synopsis	3
Was ist ein wirkliches «Burnout»?	5
Regisseur Sören Senn	8
Produzent Cineworx Filmproduktion GmbH	11

## Filmcrew

Regie und Drehbuch

Sören Senn

Produktion

Pascal Trächslin (Cineworx Filmproduktion GmbH)

Kamera

Steff Bossert

Schnitt / Grading

Christian Müller

Ton

Olivier Jeanrichard, Rolf Büttikofer

Musik

Bänz Isler

Sounddesign / Mischung

Peter von Siebenthal

Aufnahmeleitung

Chloë Le Grand

In Koproduktion mit

SRF

Mit Unterstützung von

Bundesamt für Kultur, Teleproduktions-Fonds GmbH,  
Berner Filmförderung, Ernst Göhner Stiftung, Succès  
passage antenne SRG SSR, Fondation Suisa



## Kurze Synopsis

Jäher Sturz eines Erfolgsmenschen in die Arbeitsunfähigkeit: «Erschöpfungsdepression» lautet die psychiatrische Diagnose, als «Burnout» ist das Symptom landläufig bekannt. Doch die Zeit nach dem grossen Zusammenbruch erweist sich oft als noch heimtückischer, wie die Geschichte von Matthias N. zeigt: Im Laufe seines fast zweijährigen Heilungsprozesses provoziert der frühere Manager aus lauter Angst davor, erneut beruflich zu versagen, immer wieder neue kleine «Burnouts». Wird er sich je wieder im Arbeitskontext zurechtfinden? Und wenn ja, in welchem?

## Lange Synopsis

Jäher Sturz eines Erfolgsmenschen in die Arbeitsunfähigkeit: «Erschöpfungsdepression» lautet die medizinische Diagnose. Als «Burnout» ist das Syndrom landläufig bekannt. Doch die Zeit nach dem grossen Zusammenbruch erweist sich oft als noch heimtückischer. Im Dokumentarfilm «Weg vom Fenster» erinnert sich der frühere Manager Matthias N. an seinen fast zwei Jahre dauernden Heilungsprozess. Aus lauter Angst vor erneutem Leistungsausfall provoziert er immer wieder neue kleine «Burnouts».

Einst führte Matthias N. als erfolgreicher Geschäftsführer ein dynamisches Unternehmen für Medizintechnik, flog um die Welt und arbeitete Tag und Nacht... Mehrere Monate nach seinem Zusammenbruch und der Einlieferung in die Psychiatrie sollte er im Rahmen einer beruflichen Wiedereingliederungsmassnahme Kaltgetränke mit Eiswürfeln bestücken – und war noch immer überfordert damit! An solchen Beispielen wird deutlich, wie massiv die psychische Beeinträchtigung durch ein «Burnout» sein kann. Gerade bei Stressfolgekrankheiten ist der Heilungsprozess besonders schwer zu steuern und oft sehr individuell, weil er die gesamte Lebenssituation umfasst. Auch das gesellschaftliche Umfeld spielt eine entscheidende Rolle. Menschen wie Matthias N. haben sich meist jahrelang systematisch überanstrengt, ohne es sich einzugestehen. Dadurch manövrierten sie sich nicht nur beruflich, sondern auch sozial und familiär ins völlige Abseits.

Einige Jahre nach der Krise denkt Matthias N. erneut über seine schwierige physische und psychische Gesundwerdung nach. Er begibt sich noch einmal an die Orte seiner Therapien, die alle den beruflichen Wiedereinstieg zum Ziel hatten. Er berichtet über persönliche Widerstände und die Gefühle der Selbstentwertung, die ihn quälten. Wie viele «Burnout»-Betroffene erwies er sich damals als hartnäckig uneinsichtig. Stets wollte er seine noch vorhandene Leistungsfähigkeit beweisen. Zugleich wurde die Angst vor erneutem Scheitern immer grösser. Erst nach langem Umherirren und grüblerischer Selbstzerfleischung gelang es dem ehemaligen Leistungsträger, zusammen mit aufmerksamen therapeutischen Begleitern, seine Haltung zu

Arbeit und Leben grundsätzlich zu überdenken. Und dabei einen tiefgreifenden Entschluss zu fassen: nie wieder will er in eine solche Falle tappen.

Der Dokumentarfilm von Sören Senn zeigt anhand dieser Fallgeschichte, wie individuell und doch gesellschaftstypisch die Ursachen für ein «Burnout» sind. Und wie entscheidend es bei der Aufarbeitung ist, ein geduldiges therapeutisches und soziales Umfeld zu haben. Der Film wirft aber auch weiterführende Fragen auf: Wie ist es überhaupt möglich, sich in einer «Burnout»-gefährdeten Gesellschaft zu behaupten? Wie kann sich ein «unabhängiges» Selbstwertgefühl entwickeln, wenn in den meisten heutigen Arbeitszusammenhängen nur noch ein Credo zu gelten scheint: «Wer nichts leistet, ist nichts wert»?



# Was ist ein wirkliches «Burnout» ?

## Projektbericht von Sören Senn

Beim Stichwort «Burnout» ging es mir wie vielen: zwar ist das Thema dauerpräsent. Angeblich seien allein in der Schweiz Hunderttausende davon bedroht. Und die Volkswirtschaft koste es Milliarden. Doch was ein «Burnout» wirklich bedeuten kann, begann ich erst zu begreifen, als ich Matthias N. – einen direkt Betroffenen – besser kennenlernte.

Es ist nicht so, dass die Gesellschaft nicht auf diese mittlerweile «populäre» Erkrankung reagiert: «Burnout»-Kliniken, «Burnout»-Notruf-Telefone und «Burnout»-Präventions-Workshops bieten flächendeckend Hilfe an. Symposien, Gesundheitsinstitutionen und Interessenverbände trommeln für das Thema. Und auch im Care-Management von Grossunternehmen macht man sich Gedanken, wie potentiell Gefährdete frühzeitig aufgespürt und präventiv behandelt werden können.

Aber wie so oft bei populären Themen hat sich zum «Burnout»-Syndrom eine hartnäckige Kruste aus Halbwissen und Vorurteilen gebildet. Das Problem wird in gleichen Teilen dämonisiert wie verharmlost. Wer wegen eines angeblichen «Burnouts» zwei Wochen nicht in der Firma erscheint, hat wohl eine «falsche» Diagnose bekommen. Wer aber behauptet, dieser oder jener Betroffene solle sich halt ein bisschen zusammenreissen – der hat wohl ebenfalls das Unberechenbare dieser Erkrankung unterschätzt. Jedenfalls kennen wir alle stressbezogene Symptome. Und das Gefühl, «ausgebrannt» zu sein, platzt immer unbarmherziger in unsere rigide Arbeitswelt.

## Einem Menschen begegnen, der im «Burnout» steckt

Durch die offene und eindrucksvolle Erzählung des Protagonisten Matthias N. begann ich, einen Menschen und seine Krisenbewältigung tiefgreifend und vielschichtig kennenzulernen.

Dennoch wollte ich im Vorfeld zu den Dreharbeiten auch noch anderen «Burnout»-Betroffenen begegnen. Dafür bin ich mit vielen «Burnout»-Kliniken und Experten in Kontakt gekommen. Auch mehrere Betroffene, die inmitten einer «Burnout»-Krise steckten, waren bereit, mir ihre Geschichte anzuvertrauen. Was mich dabei immer wieder betroffen gemacht hat, war die Erkenntnis, wie hartnäckig die damit verbundene Erschöpfungsdepression sein kann. Und auch so hinterhältig, dass sie einen über Jahre nicht aus ihrem Teufelskreis entlässt. So konnte mir eine Betroffene eine detaillierte Analyse ihrer Situation und auch jener Verhaltensmuster darlegen, die zu ihrem Zusammenbruch geführt haben. Und dennoch hatte sie unsere Gesprächssituation nicht «im Griff», was ich zunächst gar nicht bemerkte. Einige Tage später gestand sie mir, dass jene zwei Stunden Erzählung – also eine Tätigkeit, die sie ebenfalls mit dem Komplex «Arbeit» assoziierte – sie vollkommen erschöpft hätten, so dass sie danach Stunden, wenn nicht Tage gebraucht hätte, um sich davon zu erholen. Das tat mir sehr leid; und

ich musste einsehen, dass es schier unmöglich sein würde, jemanden filmisch zu begleiten, der mitten in einer solchen Lebenskrise steckt.

### **Kompliziertes institutionelles Auffangsystem in der Schweiz**

In der Schweiz gibt es zwar ein gutes Gesundheits- und Sozialnetz, so dass kaum jemand «durch die Maschen» fällt. Dennoch bestätigten mir Experten, was Betroffene immer wieder erleben: die institutionelle Verästelung ist hierzulande extrem. Zwar beginnt der Heilungsweg für einen «Burnout»-Patienten meist mit einem circa achtwöchigen, von den Krankenkassen finanzierten Aufenthalt in einer spezialisierten «Burnout»-Klinik. Doch was danach mit einem Betroffenen geschieht, ist oft völlig unklar. Kann er sofort wieder an die alte Arbeitsstelle? Wurde er gekündigt? Kann er überhaupt in den alten Beruf zurück? Und wenn ja, unter welchen Rahmenbedingungen?



Zwar ist die Invalidenversicherung mittlerweile spezialisiert auf langsame und nachhaltige Reintegration von «Burnout»-Betroffenen. Doch ist die IV – gemäss ihrem Auftrag – nur für besonders «harte» Fälle zuständig, wenn eine gesundheitliche Langzeitgefährdung droht. Oft sind aber auch noch andere «Player» im Spiel, wie ein Case-Manager der Krankentaggeldversicherung, der behandelnde Psychiater, womöglich jemand von der Pensionskasse, ein Coach vom Reintegrationsprogramm, der ehemalige Arbeitgeber und die IV-Eingliederungsfachperson. Manchmal sitzen bis zu zehn Diskutanten mit dem Betroffenen zu einem «Standort»-Gespräch zusammen. Sie alle wollen das Beste für den IV-Versicherten. Und dennoch haben sie auch ihre Eigeninteressen: ein Psychiater, der eine nachhaltige Gesundheit anstrebt, verfolgt natürlich andere Ziele als ein Arbeitgeber, der hofft, dass sein Mitarbeiter möglichst schnell wieder voll arbeitsfähig sein kann.

Mehrfach haben mir Betroffene berichtet, dass ihnen jemand fehlte, der sie gewissermassen «an die Hand» nehmen konnte bei der Vielzahl von Problemen, die sich einem entgegenstellen, wenn man für längere Zeit aus dem Arbeitskontext herausfällt. Sehr häufig kommen ja noch persönliche, familiäre und weitere soziale Probleme dazu, die von der jahrelangen Überarbeitung und der damit verbundenen Selbstisolierung herrühren. Vor lauter Bäumen sieht der Betroffene oft den Wald nicht mehr. Und er fühlt sich auch wahnsinnig einsam.

Gerade deshalb hat es mich interessiert, für einmal weniger auf Expertenmeinungen zu hören, weil diese zwar stichhaltig klingen mögen, aber dem einzelnen Patienten in seiner sehr individuellen und oft vertrackten Lage nicht umfassend weiterhelfen. Vielmehr ging es beim dokumentarischen Unternehmen um eine ganz singuläre Innenansicht eines Menschen, der trotz gutem Willen und besten Absichten in eine solche psychische und soziale Zwangslage geriet. Dies zu erfahren, mag helfen, weniger voreilige Urteile zu fällen über Schicksale, die einem sehr nahe oder auch sehr fern erscheinen mögen.





# Regisseur Sören Senn



Geboren 1969 und aufgewachsen in Graubünden.

Studium der Philosophie, Literatur- und Religionswissenschaft in Bern, Berlin und Paris (M.A. 1995 an der Freien Universität Berlin), anschliessend Theaterdramaturgie, Werbetexte, Reportage-Journalismus. Regiestudium an der Hochschule für Film und Fernsehen «Konrad Wolf» Babelsberg (Diplom 2005). Seit 2005 freischaffender Regisseur und Autor für Kino- und TV- Spiel und Dokumentarfilm.

Sören Senn dreht Spiel- und Dokumentarfilme, deren Themen immer wieder um innerpsychische Konflikte und deren Auswirkungen aufs tägliche Leben kreisen. Für DOK realisierte er zuletzt «Der Krösus von Luzern» und «Der grosse Plan».

## Filmografie (Auswahl)

- 2016 / 17    WEG VOM FENSTER – LEBEN NACH DEM BURNOUT  
Dokumentarfilm für Kino und SRF, 67 Min  
Autor und Regie
- 2016        Drehbuchauftrag: ZUPPABEINBEIN für RTR / SRF  
(zusammen mit Theo Plakoudakis)
- 2014        DER GROSSE PLAN - Erstaussstrahlung: 6.11.2014  
Dokumentarfilm für Schweizer Fernsehen / 3SAT, 50 Min  
Autor und Regie
- 2013        DER KRÖSUS VON LUZERN - Erstaussstrahlung: 14.02.2013  
Dokumentarfilm für Schweizer Fernsehen, 50 Min  
Produktion: Cineworx Filmproduktion Zürich  
Autor und Regie

- 2011 GROSSSTADTREVIER  
TV-Serie für NDR, 48 Min / Produktion: Studio Hamburg  
Auftragsregie
- 2010 CHARLY'S COMEBACK - Erstaussstrahlung: 19.12.2010  
Spielfilm, TV, 90 Min / Schweizer Fernsehen (SF1)  
Produktion: Cineworx Filmproduktion Zürich  
Idee & Regie
- 2010 GROSSSTADTREVIER  
TV-Serie für NDR, 48 Min / Produktion: Studio Hamburg  
Auftragsregie
- 2008 TAG UND NACHT  
TV-Serie, 45 Min SF1 / Produktion: C-FILMS Zürich  
Auftragsregie
- 2007 CANZUN ALPINA  
Spielfilm, TV, 90 Min für Schweizer Fernsehen  
Produktion: Cineworx Filmproduktion Zürich  
Buch und Regie Co-Autor: Felix Benesch
- 2005 KUSSKUSS  
Spielfilm, Kino, 90 Min  
Produktion: HFF Konrad Wolf / novapool Berlin  
Buch und Regie, Co-Autorin: Kathrin Milhahn
- 1999-2005 Diverse Kurzspiel- und Dokumentarfilme an der HFF

### **Auszeichnungen und Preise**

#### WEG VOM FENSTER

2017 Prix de Soleur – Nominierung

#### CANZUN ALPINA

2008 3sat Zuschauerpreis – Nominierung

Prix Swisssperform – Nominierung

#### KUSSKUSS

2006 Karlovy Vari Variety Critics Choice

2006 Lagow Filmfestival: Silberne Traube

2006 Cinequest San José Festival: Maverick Spirit Award (1st Prize)

- 2005 Babelsberger Medienpreis: Bester Absolventenfilm  
2003 Präsidentenpreis der HFF Konrad Wolf: Bestes Drehbuch

### **Diverse**

- 2014 Literarischer Werkbeitrag der Stadt Chur  
2006 Kulturförderpreis der Stadt Chur  
2001 Eliette-von-Karajan-Kulturfonds, Schweiz

### **Weiteres (Auswahl)**

- 2015 ff Lehraufträge «Schauspielführung», die medienakademie, Berlin  
2014 /15 DIE VERNICHTUNG DES THOMAS MASSNER  
Theaterstück Autor und Regie (UA: Januar 2015)

Weitere Infos und Filmbeispiele unter [www.soerensenn.net](http://www.soerensenn.net)

# Produzent Cineworx Filmproduktion GmbH

Die Schweizer Produktionsfirma Cineworx Filmproduktion konzentriert sich, unter der Leitung von Pascal Trächlin, auf die Entwicklung und Realisierung von Spiel- und Dokumentarfilmen für das Fernsehen und das Kino mit Auswertungschancen auf dem nationalen oder internationalen Arthousemarkt. Cineworx Filmproduktion wurde im Dezember 2004 gegründet.

## Filmografie

Weg vom Fenster (2017)

Wird der «Burnout»-Patient Matthias N. je wieder den Einstieg in die Arbeitswelt schaffen? Ein TV-Dokumentarfilm von Sören Senn. Eine Koproduktion mit dem SRF. Unterstützt u.a. vom BAK, dem Teleproduktionsfonds und der Berner Filmförderung. In der Langfassung nominiert für den Prix de Soleure 2017. Erstausstrahlung SRF1: 26.01.2017.

Der grosse Plan (CH 2014)

Wie eine Schweizer Architektin die Kalahari-Wüste retten will. Ein TV-Dokumentarfilm von Sören Senn. Eine Koproduktion mit dem SRF. Unterstützt u.a. vom BAK, dem Teleproduktions-Fonds und dem Fachausschuss Audiovision und Multimedia BS/BL. Erstausstrahlung SRF1: 5.11.2014.

EL tiempo nublado (CH/PAR 2014)

«Was machen Sie, wenn Ihre Mutter alt und krank ist?» Ein Kino-Dokumentarfilm von Arami Ullón. Unterstützt u.a. vom BAK, dem Fachausschuss Audiovision und Multimedia BS/BL, von der Filmstiftung Zürich und von Media. Offizieller Oscar- und Goya-Beitrag Paraguays für 2016. Gewinner des Regards Neuf in Nyon (2014), des SIGNIS Preises in Toulouse (2015) und des Basler Filmpreises (2015). Festivals (Auswahl): Wettbewerb Nyon, Wettbewerb Karlovy Vary, Locarno, DOC Buenos Aires, RIDM Montréal, Cinélatino Toulouse. Kinostarts: D-CH: 7.5.2015 (1'500 Zuschauer), PAR: 3.8.2015, AUT: 23.6.2016.

Der Krösus von Luzern (CH 2013)

Ein Porträt des gescheiterten Privatbankiers Ernst Brunner. Ein TV-Dokumentarfilm von Sören Senn. Eine Koproduktion mit dem SRF. Unterstützt u.a. vom BAK, dem Teleproduktions-Fonds und dem Fachausschuss Audiovision und Multimedia BS/BL. Erstausstrahlung SRF1: 14.2.2013.

Charlys Comeback (CH 2010)

30 Jahre nach einer verpatzten Heirat findet ein Paar wieder zusammen. Ein TV-Spielfilm von Sören Senn (Buch: Felix Benesch). Eine Koproduktion mit dem SF. Erstausstrahlung SF1: 19.12.2010, 476'000 Zuschauer, Marktanteil 22.9%.

### Am Galgen (CH 2008)

Die letzte Galgenwache eines braven Soldaten. Ein Kurzfilm von Pascal Bergamin (Buch: Stephan Teuwissen). Eine Koproduktion mit dem SF. Unterstützt vom BAK, dem Fachausschuss Audiovision und Multimedia BS/BL, dem Kanton Graubünden und der Stadt Chur. Im Wettbewerb der Sektion Pardi di domani am Internationalen Filmfestival Locarno (2008).

### Canzun Alpina (CH 2008)

Ein farbiges Baby schüttelt ein Bündner Dorf durcheinander. Ein TV-Spielfilm von Sören Senn (Buch: Felix Benesch und Sören Senn). Eine Koproduktion mit dem SF. Unterstützt vom BAK. Erstausstrahlung SF1: 21.9.2008, 530'000 Zuschauer, Marktanteil 25.6%.

### Madonnen (D/B/CH 2007)

Eine Frau lebt ihr Leben ohne Rücksicht auf Männer oder Kinder. Ein Kino-Spielfilm von Maria Speth. In Zusammenarbeit mit dem SF, der Pandora Filmproduktion (D) und Les Films Du Fleuve (B). Gewinner des Hessischen Filmpreises (2007). Sandra Hüller wurde in Mar del Plata mit dem Silbernen Astor ausgezeichnet (2007). Weitere Festivals (Auswahl, alle 2007): Forum des jungen Film Berlin, Karlovy Vary, MoMA New York. Kinostart D-CH: 5.7.2007, 1'700 Zuschauer.

### Herbsterwachen (CH 2006)

Die letzte Reise führt einen Mann an den Ort einer verpassten Jugendliebe. Ein Kurzfilm von Mirco Vogelsang. Unterstützt vom BAK, dem Kanton Zürich und dem Fachausschuss Audiovision und Multimedia BS/BL. Festivals: Pink Apple (Zürich), Nordische Filmtage Lübeck, queerfilm festival Bremen.

### Zeit des Abschieds (CH 2006)

Das bewegende Testament eines Gescheiterten. Ein Kino-Dokumentarfilm von Mehdi Sahebi. Eine Koproduktion mit dem SF. Gewinner der Semaine de la Critique 06 in Locarno, in Belfort ausgezeichnet als bester Dokumentarfilm und Gewinner des Publikumpreises (2006). Weitere Festivals (Auswahl): Viennale (2006), Solothurn (2007), Mar de Plata (Argentinien, 2007), Montréal (2007). Kinostart D-CH: 1.3.2007, W-CH: 20.2.2008, 2'700 Zuschauer.

## **In Produktion**

### Der Steingänger

Ein ehemaliger Schmuggler und Menschenschleuser wird von seiner Vergangenheit eingeholt. Nach dem gleichnamigen Roman von Davide Longo. Eine Kino-Spielfilmprojekt von Nicola Bellucci (Drehbuch: Marco Colli, Hans W. Geissendörfer, Davide Longo). Eine Koproduktion mit dem RSI und Achab Film (IT). Unterstützt u.a. vom BAK, der Filmstiftung Zürich, dem Fachausschuss Audiovision und Multimedia BS/BL und dem MIBAC.

## Der Tod und das Mädchen

Ein Kino-Dokumentarfilmprojekt über das bewegte Leben der Schauspielerin Miriam Goldschmidt von Janos Tedeschi und Christof Schäfer. Eine Koproduktion mit Les Produits Frais (FR). Unterstützt vom BAK, dem Fachausschuss Audiovision und Multimedia BS/BL, der Filmstiftung Zürich und der Ernst Göhner Stiftung.

## **In Entwicklung**

### Hundert Tage

Das Scheitern eines Schweizer Entwicklungshelfers während des Genozids in Ruanda. Nach dem gleichnamigen Roman von Lukas Bärfuss. Ein Kino-Spielfilmprojekt von Moritz Gerber. Unterstützt vom BAK, der Filmstiftung Zürich und dem Fachausschuss Audiovision und Multimedia BS/BL.

### Durch die Wand (aka: Das Drama da drin; aka: Helena – Vom Wert zum Leben)

Über den Wert des behinderten Lebens im Zeitalter pränataler Diagnostik. Ein Kino-Dokumentarfilmprojekt von Edgar Hagen. Unterstützt vom BAK, der Zürcher Filmstiftung, dem Fachausschuss Audiovision und Multimedia BS/BL, den MEDIA-Ersatzmassnahmen und der Stiftung Denk an mich.

### Me fui sin mirarte de cerca (aka: An invisible story)

Im paraguayischen Chaco setzt sich der Ethnologe Benno Glauser für die Erhaltung des Lebensraums der Ayoreo ein. Ein Kino-Dokumentarfilmprojekt von Arami Ullón. Unterstützt von der Zürcher Filmstiftung, dem Fachausschuss Audiovision und Multimedia BS/BL und den MEDIA-Ersatzmassnahmen.

### Palast

Ein Kino-Spielfilmprojekt über eine Parallelwelt, in der nur Reiche überlebt haben und zurückgezogen in einem Luxuspalast leben, bis die Bomben fallen. Drehbuchautorinnen: Maria Sigrist und Noëmi Steffen. Unterstützt vom Migros Kulturprozent.

### Carcassonne

Der Versuch eines Vaters nach dem Tod seiner Ehefrau, einen neuen emotionalen Zugang zu seinem Sohn zu finden.

Drehbuchautoren: Moritz Gerber und Ralph Etter. Unterstützt vom BAK.