



☰ Menü

Startseite > Job & Karriere > Depressionen > Depressionen: Der Erfolg schien ihm zuzufliegen - 🔍

Job & Karriere

Topmanager mit psychischer Erkrankung

## **Der Erfolg schien ihm zuzufliegen – dann erkrankte er an Depressionen**

Nach seiner Promotion in technischer Informatik hat Thomas Reinbacher, 38, für die Nasa, McKinsey, Amazon und Google gearbeitet. Von allem immer mehr, das war sein Lebensmotto. Heute bereut er es.

Von Verena Töpfer

24.10.2023, 09.52 Uhr

 Artikel zum Hören • 11 Min

 Anhören





Thomas Reinbacher möchte in seinen alten Job als Projektmanager nicht mehr zurück, weder bei Google noch einer anderen Firma Foto: privat

Als Thomas Reinbacher, 38, in der Klinik ankam, konnte er seinen Namen nicht mehr schreiben. »Ich konnte es selbst nicht fassen«, sagt er im Videochat, rund zwei Jahre und mehr als 200 Behandlungstage später. »Wie kann es sein, dass man als promovierter Informatiker von einem auf den anderen Tag nicht mehr in der Lage ist, ein simples Formular auszufüllen?«

Es war der 16. September 2021, das Datum hat Reinbacher in einem Zeitstrahl notiert. »Der Absturz« steht daneben. Fünf Monate zuvor hatte er seinen Traumjob angefangen, als Produktmanager bei [Google](#) für die Themen künstliche Intelligenz und Cloud Computing. »Für mich gab es immer nur eine Richtung: steil nach oben«, sagt er.



Alle wichtigen Prüfungen hatte er mit der Note 1,0 abgeschlossen – von der Matura, dem österreichischen Abitur, bis zur Promotion in technischer Informatik. Nach einem Forschungsaufenthalt bei

Ein Bild aus glücklichen Tagen: Thomas Reinbacher mit seiner Frau Xiaoxi und dem gemeinsamen Sohn Foto: privat

der US-Weltraumagentur Nasa  
heuerte er bei der  
Unternehmensberatung  
McKinsey an. Ein

Persönlichkeitstest, den er damals absolvierte, attestierte ihm außergewöhnliche Fähigkeiten im logischen und strategischen Denken. Das Kopfrechnen sei ihm so leichtgefallen, dass er sich im Supermarkt einen Spaß daraus gemacht habe, den Gesamtpreis schneller auszurechnen als die Kasse, sagt Reinbacher.

Seine Geschichte ist die eines Mannes, der sich überschätzt hat. Der immer der Beste sein wollte und an seinen eigenen Ansprüchen gescheitert ist. Der aber auch aufgewachsen ist mit Sprüchen wie »Daran stirbst du nicht« und »Es gibt immer was zu tun«. Ein Mann, der dachte, immer stark sein zu müssen. Und der so von der Arbeit geprägt war, dass er sogar zusammen mit seiner Frau eine »KPI« definierte. Die Abkürzung steht im Beratersprech für »Key Performance Indicator«; eine Kennzahl, um Erfolg zu messen. Ihre KPI lautete: Jedes Jahr eine Wohnung kaufen. Ein ambitioniertes Ziel in München, auch für Gutverdiener. Jetzt, nachdem sein Krankengeld nach 78 Wochen eingestellt wurde, erscheint es auch Reinbacher fern.

Der »Tag des Absturzes«, wie er ihn nennt, habe begonnen wie jeder andere auch, erzählt er: sieben Uhr aufstehen, dann anziehen, frühstücken, Frau und Kind verabschieden und ab an den Rechner. Morgens 200 neue E-Mails im Postfach zu finden, sei für ihn nicht ungewöhnlich gewesen, sagt er. Die meisten Mitglieder seines Teams saßen in den USA, aufgrund der Zeitverschiebung arbeiteten sie, wenn Reinbacher schlief – oder versuchte zu schlafen.

**»Ich konnte die Wörter erkennen, aber ihre Bedeutung überforderte mich.«**

Auf seinem Zeitstrahl finden sich vor dem 16. September die Einträge »Schlafprobleme light« und »Schlafprobleme deluxe«. Es habe damit angefangen, dass er nur schwer einschlafen konnte, erzählt er. »Ich lag

stundenlang wach, schwitzte, wälzte mich hin und her. Gefühlt konnte ich irgendwann gar nicht mehr schlafen.« Für maximal zwei Stunden pro Nacht sei er zur Ruhe gekommen. Trotzdem arbeitete er weiter, als sei nichts – bis er an jenem Tag sein E-Mail-Postfach öffnete und die Mails nicht mehr verstand.

Es fällt ihm schwer, seinen Zustand von damals in Worte zu fassen. »Ich habe gelesen, ohne zu lesen«, sagt er. »Ich konnte die Wörter erkennen, aber ihre Bedeutung überforderte mich.« Er habe die Absender nicht zuordnen können, habe nicht verstanden, wer da was von ihm wolle. Um sich zu beruhigen, habe er versucht, das Einmaleins aufzusagen. Er scheiterte auch daran.

Als seine Frau Xiaoxi von der Kita zurückkam, wo sie den kleinen Sohn abgegeben hatte, fand sie ihn weinend auf dem Sofa. Gemeinsam erstellten sie eine Liste aller Auffälligkeiten der letzten Wochen: Er schlief kaum noch, konnte sich nur schlecht konzentrieren, antwortete Freunden nicht mehr, aß wenig, schien immer nur das Schlechte zu sehen, hatte Angst, von seiner Frau verlassen und von seinem Arbeitgeber gefeuert zu werden. Schnell war beiden klar: Er brauchte Hilfe.

**»Ich dachte, ich kriege ein paar Schlaftabletten und kann wieder nach Hause.«**

In der Notaufnahme der psychiatrischen Klinik der Ludwig-Maximilians-Universität in München lautete die Diagnose: mittelschwere Depression. Ihm wurde eine Aufnahme auf der Depressionsstation empfohlen. Für Reinbacher ein Schock. »Ich dachte, ich kriege ein paar Schlaftabletten und kann wieder nach Hause.«

Für das, was dann folgte, hat er einen eindrücklichen Vergleich gefunden: »Nur der Bau des Hauptstadtflughafens in Berlin wurde

unprofessioneller gemanagt.«

## Aus zwei Wochen Fehlzeit werden sechs Monate

Zwei Wochen falle er aus, sagte er seinem Vorgesetzten bei Google. Nach den zwei Wochen schrieb er: »Komme doch erst in zwei Monaten.« Nach den zwei Monaten: »Komme sicher Anfang des neuen Jahres.« Anfang des neuen Jahres versprach er: »Der Februar ist fix.« Und im Februar: »Der März ist fix.« Seine Wiedereingliederung startete schließlich im April, mehr als sechs Monate nach dem »Absturz«.

Er habe sich tatsächlich jedes Mal eingeredet, zum angekündigten Termin wieder fit zu sein, sagt Reinbacher. Auch die Ärzte hätten ihn im Unklaren gelassen, vermutlich aus gutem Grund: »Wenn mir jemand gleich nach dem ersten Absturz gesagt hätte, dass ich mit dieser Krankheit jahrelang kämpfen werde, hätte ich wohl einfach aufgegeben.«

### Mehr zum Thema

**S+** **Erfahrungsbericht eines psychisch Kranken: Wie ich versuche, mit meiner Depression zu leben** Von Benjamin Maack



**S+** **Promis sprechen über ihre Depression: »Die Krankheit ist ein Arschloch, und sie mordet«** Ein Interview von Laura Engels



**S+** **Überstunden, Überlastung, Überforderung: Arbeiten bis zum Umfallen**



Nur seine engsten Freunde wissen von der Depression, allen anderen sagt er, er habe Herz-Kreislauf-Probleme. Auch seinen Vorgesetzten bei Google. Sie schlagen eine Wiedereingliederung nach dem

»Hamburger Modell« vor; so nennt sich der Stufenplan, mit dem erkrankte Arbeitnehmer sukzessive wieder an den Arbeitsalltag herangeführt werden sollen.

In dem Beispiel, welches das Bundesministerium für Arbeit und Soziales zur Illustration erstellt hat, steigt ein Arbeitnehmer mit zwei Arbeitsstunden pro Tag wieder ein. In der zweiten Woche arbeitet er drei Stunden pro Tag, in der dritten Woche vier Stunden – und so steigert sich die Arbeitszeit schrittweise – bis nach sieben Wochen wieder ein achtstündiger Arbeitstag erreicht ist. Die Betroffenen gelten in dieser Zeit noch als arbeitsunfähig und bekommen keinen Lohn, sondern Krankengeld.

### **»Stress skaliert nicht mit Arbeitsstunden.«**

Rückblickend hält Reinbacher das Modell für Nonsense: »Stress skaliert nicht mit Arbeitsstunden. Wenn ich meine Arbeitszeit um 30 Prozent reduziere, reduziert sich nicht automatisch mein Stresslevel um 30 Prozent.« Viel besser wäre es seiner Meinung nach, eine Arbeitswoche zu simulieren, ohne das Wissen der Kolleginnen und Kollegen. »Da wäre sofort klar gewesen, dass ich noch nicht so weit bin.«

So aber schien alles nach Plan zu laufen. Reinbacher erhöhte schrittweise seine Arbeitszeit. Seine neue Chefin war zufrieden mit ihm, für Meetings reiste er nach Zürich und New York. Aber nachts konnte er wieder nicht schlafen. Stundenlang lief er im Kreis. Bald darauf stellten sich auch wieder andere Symptome der Depression ein. Er hatte keinen Appetit mehr, konnte sich nicht konzentrieren, spürte eine unbändige Angst – und spielte mit dem Gedanken an Suizid.

*Kreisen Ihre Gedanken darum, sich das Leben zu nehmen? Sprechen Sie mit anderen Menschen darüber. [Hier finden Sie – auch anonyme – Hilfsangebote in vermeintlich ausgewogenen Lebenslagen](#). Per Telefon, Chat, E-Mail oder im persönlichen Gespräch.*

»Ich habe nichts mehr gespürt«, sagt Reinbacher. Selbst sein kleiner Sohn habe keine Empfindungen mehr in ihm hervorrufen können: »Ich habe so getan, als ob ich mich freue, mit ihm zu kuscheln, aber man hätte mir auch einen Ziegelstein in den Arm legen können.«

## **Einweisung in die geschlossene Psychiatrie**

Tag und Nacht lief er in Trippelschritten im Kreis, »Akathisie« nennen Mediziner diesen Zustand. Seine Beine zitterten, vermutlich eine Nebenwirkung der Medikamente.

Nach 14 Wochen zurück im Job, am 11. Juli 2022, ließ Reinbacher sich selbst in die geschlossene Psychiatrie einweisen. »Damit ich mir selbst nichts antue«, wie er sagt.

Insgesamt 88 Tage blieb er stationär in der Klinik. Es waren die schlimmsten Wochen seines Lebens, wie er sagt: »Ich hatte nicht mal mehr die Kraft, ans Telefon zu gehen.«

Ein Video aus dieser Zeit zeigt, dass sein rechtes Bein zittert wie das eines Parkinson-Patienten. Reinbacher hat das Zittern selbst gefilmt, auf dem Bett im Viererzimmer liegend. Er habe das kaum aushalten können, sagt er. »Ich hatte den Drang, permanent herumzulaufen, in kleinen Trippelschritten. Das war das Einzige, was geholfen hat.« Selbst nachts sei er durchs Zimmer getrippelt. »Es war die Hölle.«

Die Versuche, aus dieser Hölle herauszukommen, hat er in dreispaltigen Tabellen erfasst und mit Emojis illustriert. Drei Herzen in der Spalte »Erwartung« bedeuten: »Ich hatte wahnsinnig Hoffnung und dachte, dass dies die Zauberformel sei.« Drei Kackhäufchen: »Ich möchte gar nicht damit beginnen.«

Hohe Erwartungen hatte Reinbacher beispielsweise ans positive Denken: drei Herzen in der Erwartungsspalte – aber drei Kackhaufen im Ergebnis. Überraschend hilfreich laut seiner Tabelle waren dagegen Mandalas ausmalen (zwei Kackhaufen in der Erwartung und ein Herz

im Ergebnis) und frühmorgens hinausgehen (drei Kackhaufen in der Erwartung und zwei Herzen im Ergebnis).

Reinbacher betont allerdings, dass dies rein subjektive Erfahrungen sind: »Bei jemand anderem kann die Tabelle komplett gegenteilig ausfallen. Es gibt hundert Wege in die Depression und hundert Wege hinaus.«

## **Er wollte immer mehr von allem**

Er glaubt, dass er der Krankheit hätte entgehen können, wenn er besser auf sich aufgepasst hätte. Wenn er die »Schlafprobleme light« ernst genommen hätte, sich nicht ständig hätte stressen lassen. Einfach mal innegehalten hätte, statt immer mehr von allem zu wollen. Mehr Gehalt, mehr Macht, mehr Einfluss.

Es ist wenig verwunderlich, dass ausgerechnet eine Liste es schaffte, ihn, den Zahlenmenschen, zum Umdenken zu bewegen. Er bekam sie in der psychosomatischen Tagesklinik überreicht, in der er nach seinem stationären Aufenthalt in der Psychiatrie weitere neun Wochen lang behandelt wurde. Es standen Werte darauf, etwa »sexuell begehrenswert sein« oder »etwas erreichen«. Reinbacher sollte diese Werte so lange durchstreichen, bis nur noch drei übrigblieben – die für ihn entscheidenden. Es waren: »ehrgeizig sein und hart dafür arbeiten«, »ein dauerhaftes Vermächtnis hinterlassen« und »kompetent und effektiv sein«.

Dieses Wertesystem sei zu einem großen Teil für seine Depression verantwortlich, davon ist Reinbacher heute überzeugt. So erklärt er sich auch den zweiten Absturz: »Wir hatten eine Leihoma organisiert, und ich hatte das Team gewechselt, um der belastenden Zeitverschiebung zu entgehen, aber meine Werte waren gleichgeblieben. So konnte ich nicht gesund werden.«

Vor ein paar Monaten hat er die Liste noch einmal zur Hand genommen. Diesmal blieben andere Werte stehen: »herumtüfteln und Probleme lösen«, »ehrlich sein« und »andere unterrichten«. Diese

sollen nun das Fundament seines neuen Lebens sein. Mit dem Unterrichten hat er schon angefangen.

Reinbacher hat seine Erfahrungen niedergeschrieben und [im Selbstverlag ein Buch publiziert](#). »Nach Grau kommt Himmelblau« hat er es genannt. Auf dem Cover: ein in sich zusammengesunkener Comic-Pandabär.



5880 Euro hat Reinbacher für sein Buchprojekt auf Kickstarter eingesammelt

Für das Projekt hatte er eine Crowdfunding-Kampagne gestartet. 5880 Euro kamen zusammen, fast 1400 Euro mehr, als er angestrebt hatte.

Das Buch habe er vor allem für die Angehörigen von Betroffenen geschrieben, sagt Reinbacher. »Wer selbst gerade in einer depressiven Phase ist, hat keine Kraft zum Lesen.« Sogar für ein dünnes Tierbuch habe er damals mehrere Wochen gebraucht.

## **Erst mal in den Urlaub? Lieber nicht**

Für Außenstehende sei es schwer bis unmöglich, Depressive zu verstehen, meint er. »Ich glaube, selbst meine Frau hat erst verstanden,

wie schlimm diese Krankheit ist, als mein Zittern angefangen hat«, sagt er.

Weil er stets so müde und erschöpft war, hatte sie einen Familienurlaub organisiert, damit er sich mal erholen könne. Das Gegenteil war der Fall: »Es war alles zu viel für mich«, sagt Reinbacher rückblickend. »Schon die Fahrt mit dem Kleinen im Auto war für mich eine Tortur. Alles hat mich überfordert, vom Frühstück bis zum Sightseeing.« Die Depression reise immer mit. In einer fremden Umgebung sei sie sogar noch unerträglicher.

Betroffene brauchten vor allem eines: professionelle Hilfe. Das Einzige, was Freunde tun könnten, sei zuhören und bei Alltagsdingen unterstützen, vom Einkaufen bis zum Ausfüllen von Formularen. Das klinge nach wenig, bedeute aber die Welt.

Von seinen Kollegen habe er in den ersten Wochen viele Genesungswünsche erhalten, nach ein paar Monaten hätten nur noch Verwandte und Freunde nach ihm gefragt: »Für die meisten verschwand ich einfach vom Radar«, sagt Reinbacher.

## **Weg mit der Smartwatch**

In seinen alten Job als Projektmanager will er nicht mehr zurück, weder bei Google noch einer anderen Firma. Stattdessen möchte er Vorträge über mentale Gesundheit halten. Zehn Termine habe er schon ausgemacht. Zudem tüftelte er gemeinsam mit seiner Frau, einer befreundeten Psychotherapeutin und einer Psychiaterin an einem Online-Hilfsangebot für Angehörige von Depressiven. »Mir ist klar, dass das jetzt kein exponentieller Karriere-Track ist, aber das ist mir jetzt nicht mehr wichtig«, sagt er.

Er vertraue jetzt mehr auf seinen Bauch als auf seine Smartwatch, mit der er früher sein Leben vermaß: wie viele Kalorien verbrannt, wie viele Stunden tief geschlafen? »Jetzt habe ich eine Uhr, die nur noch die Zeit anzeigen kann«, sagt Reinbacher. »Das vereinfacht das Leben

ungemein.« Sein neues Motto: Little data, little problems! Wenige Daten, kleine Probleme.

Im Moment fühle er sich so gut, wie zuletzt vor fünf Jahren: »Ich spüre eine große Lebensfreude.« Von all den Medikamenten, die ihm verschrieben worden waren, nehme er jetzt nur noch eines, ein Antidepressivum. Er möchte es demnächst absetzen. Aber langsam. Seine Prioritäten seien nun klar: Gesundheit, Familie, Arbeit. In dieser Reihenfolge. **S**

Diskutieren Sie mit

[Feedback](#)

## Auch interessant

### Aktuell in diesem Ressort

#### Unterschätzter Erfolgsfaktor: Wie unsere Kindheit die Karriere beeinflusst

Was brauchen Kinder, um später im Leben erfolgreich zu sein? Fünf Unternehmer erzählen, wie sie aufgewachsen sind – und wie die frühen Jahre ihr Berufsleben prägen.



### Arbeit und Gesundheit

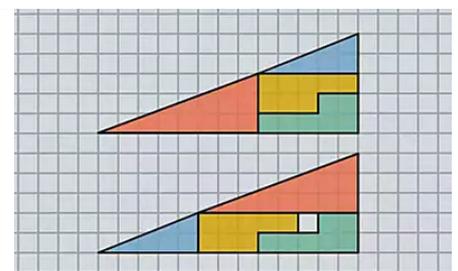
#### So krank sind Deutschlands...

Mehr psychische Erkrankungen, gehäuft Verhaltensstörungen: Daten der Techniker Krankenkasse zeigen, wie belastet Vorgesetzte hierzulande sind. Auch ein Zusammenhang zwischen Führungsrolle und Krebs wird sichtbar.

### So denken Erwerbstätige über den Ruhestand

#### Was muss sich ändern, damit wir länger arbeite...

Spätestens mit 63 soll Schluss sein: Fast zwei Drittel der Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer wollen vor dem gesetzlichen Rentenalter aus dem Job. Eine Umfrage zeigt, dass es vor allem auf das Arbeitsumfeld ankommt.



### Rätsel der Woche Wundersamer Flächengewinn