

FOTO: IMAGO IMAGES; COLLAGE: LINA MORENO

Eine ganze Generation arbeitet sich kaputt

Die Start-up-Branche gibt sich jung und flexibel. Gleichzeitig herrscht ein enormer Druck. Viele Gründer leiden unter Erschöpfung, Depressionen, Burn-out – und der Angst, am Ende alles zu verlieren

Von Marie Vandenhirtz

Christina Schmitt musste erst in den Urlaub fahren, um zu bemerken, dass sie sich übernommen hatte. „Das habe ich nicht selbst festgestellt, sondern eine gute Freundin.“ Zwei Wochen in Vorarlberg in Österreich, die sie gar nicht hatte genießen können. „Ich habe nur geweint. Meine Freundin sagte dann: ‚Ich glaube, das ist gerade nicht nur eine schwere Zeit, ich glaube, dass du da nicht alleine rauskommst.‘“ Das war vor zwei Jahren.

2019 hatte die heute 33-Jährige ein Strategieunternehmen gegründet, das ihren Kunden dabei hilft, ihre eigene Marke aufzubauen. 2021 wurde es dann zu viel. „Wir sind am Arsch“, schrieb Christina Schmitt auf der Karriereplattform LinkedIn, „zumindest, wenn ich einen Blick auf unsere Jahreszahlen werfe.“ Schlechte Investitionsentscheidungen und fehlende Kunden seien die Gründe gewesen. „Nach dem Post ging es erst mal darum, uns finanziell den Arsch zu retten.“ Sie kündigte allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern und fing fast wieder von vorne an. „Als das Unternehmen dann über den Berg war, bin ich in ein ganz großes Loch gefallen“, sagt Schmitt.

Damit ist sie nicht allein, eine ganze Generation mit guten Ideen arbeitet sich kaputt. In einer Studie hat der Risikokapitalgeber Balderton Capital 230 Gründerinnen und Gründer zu ihren Herausforderungen in Bezug auf ihre mentale und körperliche Gesundheit befragt. 89 Prozent der befragten Gründer sind demnach der Meinung, dass das Start-up-Ökosystem von Natur aus wettbewerbsorientiert sei, außerdem herrsche ein hoher Druck. 71 Prozent sagen, dass von ihnen erwartet wird zu arbeiten, anstatt Zeit in ihr eigenes Wohlbefinden zu investieren. Andererseits seien sich Gründer auch bewusst, dass es wenig bringe, einfach nur „härter zu arbeiten“. 83 Prozent geben an, es lohne sich ab einem gewissen Punkt nicht mehr, einfach mehr Stunden zu investieren.

„Ich kenne keinen Gründer, der kein Burn-out, Depressionen oder mentale Probleme hatte“, sagt Gründerin Christina Schmitt heute. „Das Gründen wird roman-

tisiert.“ Schmitt war damals unglücklich in ihrem Job. Sie fand die Vorstellung, ein eigenes Unternehmen zu gründen, schon immer gut, sagt sie. „Die Entscheidung zu gründen habe ich relativ impulsiv getroffen, so wie ich sonst auch bin.“ Dann ging alles schnell: „Im zweiten Jahr war ich nicht mehr nur für mich selbst verantwortlich. Da waren vier Menschen, die Geld mit nach Hause bringen mussten.“ Damit stieg auch der Druck. „Ich dachte, wenn das Unternehmen nicht funktioniert, bin ich als Person nichts wert.“ In der Therapie, die sie im Januar 2022 anfang, habe sie dann erst einmal wieder lernen müssen, dass es okay ist, Hobbys zu haben. Heute gehe es ihr und ihrer Firma wieder gut.

„Ich kenne keinen Gründer, der kein Burn-out, Depressionen oder mentale Probleme hatte.“

Philipp Stahl hat sich als Psychologe auf Unternehmer und Gründer spezialisiert. „Das Risiko des Scheiterns ist bei Gründern einfach viel größer“, begründet er die hohe Belastung, die Gründer mehr spüren würden als etablierte Unternehmerinnen und Unternehmer. „Druck und Stress können durch ein Mangelmotiv entstehen, wenn Gründer mit ihrem Erfolg unzufrieden sind, Bedürfnisse kompensieren wollen.“ Sie kommen dann mit Problemen wie Erschöpfung, Selbstzweifel, Angst und Konflikten innerhalb des Teams zu einem psychologischen Coaching in Philipp Stahls Praxis. Gleichzeitig sind der Wunsch nach persönlicher Entwicklung, Orientierung, und der Aufbau von Resilienz häufige Anliegen. „Probleme entstehen dann, wenn Gründer sich auf einen Erfolg in der Zukunft fixieren und dabei ihr Leben in der Gegenwart aus dem Blick verlieren.“

In dem psychologischen Coaching lernen sie zunächst, destruktive Muster zu erkennen und diese zu verändern. Dabei hilft es, simple Fähigkeiten zu priorisieren: Schlaf, soziale Kontakte oder die physische Verfassung. In einem zweiten Schritt entwickeln sie Antworten auf die Frage, wie sie ihr Leben und ihr Unternehmen gestalten

wollen, und lernen, sich in ihrem Handeln an ihren wirklichen Werten zu orientieren.

Marcel Marcus F. konnte diese Werte nicht definieren. Seine Ausbildung zum Maler und Lackierer hatte er wegen Mobbing abgebrochen, dann wollte er sich selbstständig machen. 2014 gründete er ein Unternehmen in der Eventbranche, mit 20 Jahren – um mal etwas anderes auszuprobieren, sagt er. Marcel Marcus, der seinen Nachnamen wegen seines aktuellen Jobs nicht nennen will, manage zu dieser Zeit eine Diskothek und eine Bar, veranstaltete Events, auf denen Sportlerinnen wie Sophia Thiel geladen waren. Dafür fuhr er durch ganz Deutschland. „Ich habe in Braunschweig gewohnt. Wenn ein Event in München war, bin ich auch mal sechs Stunden nach München gefahren, habe dort zehn Stunden gearbeitet und bin wieder sechs Stunden zurück, ohne Schlaf.“

Nach zwei Jahren wollte er wieder zurück in die Baubranche und machte sich als Estrichleger, Bodenbeschichter und Raumausstatter selbstständig. Dann kam Corona, und die Unsicherheiten wurden größer, Material konnte nicht bestellt werden. „Ich war irgendwann so überarbeitet, dass ich dumme Fehler gemacht habe, die mich am Ende noch mehr Geld gekostet haben.“ Fast 30 Kilo habe er in der Zeit abgenommen, zwölf Lebensmittelallergien seien dazugekommen.

Rückblickend sagt er heute, er sei sehr naiv gewesen. „Für mich gab es nur Erfolg oder nichts.“ Und „nichts“, das habe er schon gekannt. In seiner Familie habe es wenig Geld gegeben, seine Mutter sei alleinerziehend und Marcel Marcus der älteste Sohn gewesen. „Für mich war Geld immer Neues. Und dann wollte ich immer mehr haben.“ Heute arbeitet er im Vertrieb, in dem Unternehmen eines Freundes, und gönnt sich mehr Pausen.

„Start-up-Gründer sind auf Erfolg gepolt“, weiß der Sprecher des Start-up-Verbands. „Das ist ein Job, in dem du 120 Prozent gibst und dich in einem wettbewerbsorientierten Umfeld mit hohem Druck bewegst.“ Trotzdem würde das Bewusstsein für mentale Gesundheit langsam wachsen, im Start-up-Ökosystem sei es sogar beson-

ders ausgeprägt. Zusammen mit der Techniker-Krankenkasse fand der Verband heraus, dass 61 Prozent der jungen Firmen einen starken Bedeutungsgewinn von Gesundheit und Wohlbefinden im Zuge der Corona-Krise bemerkt haben. Für mehr als die Hälfte ist dabei psychische Belastung ein Thema.

Mehr als die Hälfte der Start-ups würden demnach Maßnahmen zur Work-Life-Balance anbieten. Maßnahmen zur psychischen Gesundheit sind jedoch noch unterrepräsentiert. Dieses Angebot müsste weiter zunehmen. Denn „genau diese Entstigmatisierung von mentaler Belastung braucht unsere stark vom Wettbewerb geprägte Gesellschaft“, sagt der Sprecher.

Auch mit 32 Stunden die Woche und Elternzeit kann es funktionieren

Laut der Umfrage von Balderton könnten aus Sicht der Gründerinnen und Gründer auch die Kapitalgeber etwas tun. 81 Prozent der Gründer sind der Meinung, dass sie dazu beitragen können, eine Kultur zu schaffen, in der sich Unternehmer um ihr Wohlbefinden kümmern können. Deswegen hat die Risikokapitalgesellschaft Balderton ein Programm aufgebaut, das die psychische Gesundheit von Gründern in den Fokus setzt. „Das machen wir nicht, weil wir Gutmenschen sind, sondern weil wir sagen, wenn Gründerinnen und Gründer sich langfristig besser fühlen, werden sie auch nachhaltiger besser im Job performen“, sagt Shikha Ahluwalia von Balderton. Unter den Kapitalgebern gebe es immer noch die Annahme, „dieser Gründer arbeitet 23 von 24 Stunden, der wird schon gut und sinnvoll mit dem Geld umgehen“, sagt Ahluwalia. Das sei nicht richtig. Das sehe man auch an der Leistung von Athletinnen und Athleten: „Die trainieren zu ihrer besten Leistung und machen nicht jeden Tag einen 100-Meter-Sprint so perfekt wie möglich. Sie bereiten sich auf ihre Bestleistung vor.“ Deswegen gehe es in dem Programm darum, eine gesunde Leistungsfähigkeit aufzubauen.

Dass Gründer aber auch selbst viel tun können, um ihre Work-Life-Balance im Lot zu halten, zeigt das Beispiel von A., der seinen Namen nicht in der Zeitung veröffentlicht sehen will, weil er Angst hat, mit seiner Haltung potenzielle Geldgeber zu vergraulen. „Investoren wollen am liebsten, dass wir alle 80 Stunden die Woche arbeiten. Aber ich arbeite unter der Annahme: Wir diskutieren über das Ergebnis meiner Arbeit, nicht über meine Arbeitsweise“, sagt A., 36. Er selbst zielt auf 32 Stunden die Woche, seine Co-Gründerinnen und -Gründer arbeiten alle in Teilzeit. Vor einem Jahr hat das Gründerteam zusammen ein Unternehmen aufgebaut – unter einer Bedingung: „Wir wollen uns nicht kaputtarbeiten. Unsere Motivation ist nicht, reich zu werden, sondern mit einem erfolgreichen Produkt etwas zu verändern.“

A. kommt gerade aus seiner vierwöchigen Elternzeit, die er sich wie ein normaler Arbeitgeber nehmen kann, das ist in seinem Vertrag geregelt. „Das ist natürlich viel Arbeit. Wir müssen im Alltag alles dokumentieren, damit die anderen weiterarbeiten können, und auch in der Kommunikation mit Investoren gibt es viele Herausforderungen“, sagt er. „Zeit für die Verpflichtung in der Familie darf nicht als fehlendes Commitment für das Unternehmen verstanden werden.“

In einem Job vor der Gründung hatte A. sich über Monate überarbeitet. Ein einwöchiges Selbsterfahrungsseminar war für ihn der Anstoß, sich immer wieder Momente im Leben zu suchen, um runterzukommen, zum Beispiel beim Yoga. „Andere Start-ups sagen schon oft: Krass, dass ihr das schafft“, sagt der Gründer. Auch er selbst müsse sich immer wieder zurückhalten: „Ich bin generell so veranlagt, dass ich lieber mehr arbeiten will.“

Er glaube aber, dass Erfolgsdruck oder die Anforderungen von Investoren nur eine Ausrede dafür sei, die Arbeitsbelastung hoch zu halten. „Der eigene Wille ist meine größte Barriere.“ Ich vermute, dass es sehr vielen Gründerinnen und Gründern ähnlich geht. Die meisten sind einfach insofern Workaholics.“ Und die gönnen sich bekanntlich keine Pause.