

# Balance des Glücks

Richards Glück speist sich aus zwei Quellen. Seiner Familie und seinem Beruf. Wie zwei Waagschalen balancieren sie sich gegenseitig aus. Läuft es beruflich mal nicht so gut, gibt die Familie ihm Halt. Und umgekehrt genauso. Aber an einem Punkt in seinem Leben gerät dieses Gleichgewicht plötzlich außer Kontrolle. Der Grund: Seine Frau lässt sich scheiden.

Geboren ist Richard in der Ukraine. Dort geht er zur Schule, studiert und promoviert in Geschichtswissenschaften. Schon früh gründet er eine Familie: Mit 19 Jahren heiratet er, mit 22 wird er Vater. Wenige Jahre später bricht Richard mit seiner Frau Maria und der Tochter Daniela nach Deutschland auf. Er findet schließlich eine Stelle am Historischen Institut der Universität Köln.

In Deutschland angekommen, ist es zunächst schwieriger als gedacht, Fuß zu fassen. Einerseits, weil ihm das Land fremd ist. Andererseits, weil die Konkurrenz unter den Geisteswissenschaftlern groß ist. Nur ein Bruchteil der Nachwuchswissenschaftler bekommt später einen festen Job an einer Universität. Man lebt im Beruf im Spannungsfeld zwischen hohen Selbst- und Fremdansprüchen. „Ich bin ein Außenseiter, der nach Deutschland kommt und zwar im Bereich der osteuropäischen Geschichte, wo die Stellen ja sowieso rar sind, und ich musste mich hier zunächst mal

behaupten“, sagt Richard. In den Geistes- und Sozialwissenschaften werde man zum Narzissmus gezwungen, sagt Richard. „Du musst immer der Beste sein, sonst kommst du nicht weiter, und alle anderen musst du in den Schatten stellen, weil du ja vom Stoff mehr als die anderen verstehst. Also unterschwellig ist dieser teilweise gezwungener Narzissmus immer da.“

Die Zeit ist nicht einfach für Richard. „Ich war ziemlich schwer davon angesteckt beziehungsweise fast so. Das heißt, wenn es schwankte, hatte es natürlich eine Auswirkung auf meine Psyche.“ Seine innere Balance gerät aber nicht außer Kontrolle, die Familie bildet ein Gegengewicht zum Stress im beruflichen Leben. Seine Frau Maria baut ihn immer wieder auf, animiert ihn weiterzumachen. Er war über viele Jahre Alleinverdiener und stets darum besorgt, seiner Frau und Tochter ein angemessenes Leben und abwechslungsreiche Freizeit zu ermöglichen. Er liebt seine Tochter, die er während ihrer Schul- und Studiumszeit vielseitig unterstützt hat, widmet ihr eines seiner Bücher. „Übrigens hatte ich wirklich eine glückliche Ehe und Familie, muss ich sagen, solange es ging.“ Dass dieser Rückhalt irgendwann schwindet, ist auch Richards eigene Schuld. Obwohl er mit seiner Frau glücklich ist, lässt er sich auf eine Affäre mit einer Kollegin ein - als Ersatz für Anerkennung und mangelndes Selbstwertgefühl.

Als seine Frau davon erfährt, ist Richard gerade auf einer Recherchereise in der Ukraine. Er klappert verschiedene Bibliotheken ab, durchstöbert unzählige Bücher, versinkt in seiner Arbeit. Als sein Handy klingelt, ist seine Frau in der Leitung. Sie ist völlig aufgelöst, weint und schreit.

Über 20 Jahre sind die beiden zu diesem Zeitpunkt verheiratet. Richard hat sein gesamtes Erwachsenen-Leben mit Maria verbracht. „Einerseits war ich glücklich in meiner Ehe, weil wir uns gegenseitig unterstützt und entwickelt haben. Aber in einer Symbiose“, reflektiert er im Nachhinein.

Ein Leben ohne seine Familie hat er sich bisher nicht vorstellen können. Seine Existenz ist vor allem eine Ko-Existenz mit seiner Frau. „Das bedeutet, dass bei allem Familienglück einfach Minderwertigkeitskomplexe beziehungsweise Unreife konserviert wurden, sodass ich nach meiner Scheidung im Grunde genommen zusammen mit dieser Depression auch einen Crash-Kurs in Reife absolvieren musste. Einfach mich selbst wieder finden und in Erfahrung bringen, ja, was bist du, was möchtest du eigentlich?“

Richard weiß, dass er diese Aufgabe nicht alleine bewältigen kann. Noch in der Ukraine sucht er Rat bei einer Psychologin. Die kann ihm aber nicht wirklich helfen.

Als er nach einigen Monaten nach Deutschland zurückkehrt, versinkt er endgültig in einer Depression. „Ich saß zu Hause, traute mich kaum auf die Straße und so weiter und so fort, grübelte, grübelte, grübelte, grübelte, grübelte und hatte schon im Internet recherchiert, also wie ich mich dann am sichersten ins Jenseits befördern kann.“ Richard verbringt viel Zeit im Bett, starrt an die Decke. Um aufzustehen, fehlt ihm die Kraft. Dass er Hilfe braucht, ist ihm klar. „Eines Tages saß ich zu Hause und dachte, so geht das nicht mehr weiter, Selbstmord wäre nur eine weitere Dummheit und Versagen, die von den Hinterbliebenen und Freunden auch als solche gesehen werden. Ich griff zum Telefon und habe mehrere Psychotherapeuten in meiner Stadt angerufen.“ Den Ärzten schildert er, wie schlecht es ihm geht, erläutert seine Notsituation. Und seine Angst, dass er sich selbst etwas antun könnte.

Ihm fehlt nicht nur seine Frau. Ein Teil seines sozialen Netzwerks löst sich auf. Der gemeinsame Freundeskreis wird durch die Scheidung getroffen. Er verliert unter anderem auch den Kontakt zu den Schwiegereltern, mit denen er sich bisher immer gut verstanden hat. „Ich respektiere deren Wunsch. Aber mit meiner Ehe hängen auch weitere Personen zusammen, die in meinem Leben eine wichtige Rolle

gespielt haben. Sowa wie Ex-Schwiegereltern gibt es für mich nicht.“ Außerdem belastet ihn das Verhältnis zu seiner Tochter. Die beiden haben in den vergangenen Jahren kaum noch gesprochen. Sie hat ihm letztendlich nicht verziehen, dass er die einst glückliche Familie zerstört und sie mit seinem affektiven Verhalten während der Scheidung traumatisiert hat.

Er hatte Glück und fand schnell einen Psychotherapeuten, der ihn in die Therapie aufgenommen hat. Psychotherapie und Tabletten helfen vorerst, verhindern das Schlimmste. Und jetzt, wo die Familie als Stütze wegfällt, ist es der Beruf, der Richard rettet. Zu einigen der anderen Dozenten hat er inzwischen ein gutes Verhältnis. Der Erste, der von seinen Depressionen erfährt, ist deswegen ein Kollege. „Nach ihm kam mein Chef. Und alle hatten Verständnis. Also ich hatte Glück mit den Leuten, mit denen ich arbeitete damals.“ Nach einer kurzen Pause fügt er hinzu: „Aber man sollte den Freundeskreis eigentlich nicht als Ersatz für psychotherapeutische Sitzungen und Arbeit an dir selbst missbrauchen.“

Und Richard ist bereit, an sich zu arbeiten. Er weiß, dass er dafür professionelle Hilfe braucht und schätzt die psychotherapeutische Unterstützung sehr.

Dank dem gemeinsamen Analysieren seiner Situation wird ihm vieles klar und er lernt, seine Verhaltens- und Denkmuster zu verändern oder seine Schwächen unter Kontrolle zu halten. Durch die Therapie lernt er, dass sein Selbstwertgefühl extrem von erbrachter Leistung abhängt - eine Folge der Erziehung durch seine Eltern. Auch ein Tag ohne herausragende Leistungen mindert nicht seinen Wert als Mensch. Er lernt, dass er nicht zu viel Zeit mit dem Nachdenken über seine Probleme verbringen darf. Wenn er merkt, dass er sich geistig im Kreis dreht und in depressive Denkmuster verfällt, fängt er an zu singen: „Grübeln ist unproduktiv, grübeln ist unproduktiv“. Teilweise über eine Minute lang. Dann versucht er, seine Gedanken gezielt auf eine sinnvolle und abwechslungsreiche Beschäftigung zu lenken. Er nimmt ein Buch zur Hand, übt sich im Heimwerken, kocht, treibt Sport oder macht etwas, was ihm Spaß bereitet. Das hilft ihm, sich nicht zu verzetteln und einen klaren Geist zu behalten. Richard ist außerdem kein Mensch, der gerne ohne feste Partnerin lebt. Inzwischen hat er Maren kennengelernt, mit der er eine feste Beziehung eingegangen ist. Auch sie stabilisiert ihn. Maren unterstützt ihn vor allem emotional, wenn sie merkt, dass es ihm schlechter geht.

Er weiß, dass sie einen großen Anteil daran hat, dass es ihm jetzt wieder viel besser geht: „Nun habe ich einen wunderbaren Menschen in meinem Leben, hoffe, dass es auch dann für länger so bleibt und das trägt ungemein zu meiner Stabilität, zu meiner Zufriedenheit bei.“



# Danksagung

Diese Geschichte ist im Rahmen von psyGA in Kooperation mit dem Mannheimer Institut für public health und der Health Vision GmbH entstanden. Es ist der Bericht einer echten Erfahrung, einer realen Person. Der Name wurde für die Veröffentlichung geändert.

Anlass für das Projekt war die Beobachtung, dass viele Menschen, die unter einer psychischen Krise oder Erkrankung leiden, diese oftmals vor ihren Mitmenschen verbergen. In der Rückschau sagen die meisten: „Ich hätte mich viel früher um mich kümmern müssen.“ Aber woran lässt sich erkennen, was ein Anzeichen für eine echte Krise ist und was vorüber geht? Aus der empirischen Forschung wissen wir, dass viele Anzeichen einer Überlastung frühzeitig erkannt werden können und dass ihnen entgegengewirkt werden kann. Aber woher weiß ich, wann es bei mir selbst soweit ist? Keine leichte Frage. Das dachten sich auch die Entwickler\*innen des psyGA-Teilprojekts „Aufstehen nach dem Fall“ und haben nachfragt - bei denen, die es wissen müssen: Das Projektteam suchte und fand 36 Menschen und ihre Geschichten. Diese Menschen waren bereit, davon zu erzählen wie sie eine schwierige Zeit bewältigt haben. Mit Ihrer Offenheit können sie anderen Menschen mit psychischen Problemen Mut machen und Inspiration geben, ihre Situation weniger ausweglos zu erleben und Unterstützung anzunehmen. Wir danken allen Mitwirkenden herzlich. Ohne sie wäre dieses besondere Projekt nicht möglich gewesen. .

