

Der Weg zum Wachstum

Robert atmet tief ein, streckt die Arme weit nach oben. Er atmet aus und beugt sich mit ausgestreckten Armen nach vorne über, kommt in seine Vorwärtsbeuge. „Ey, du hast das alles bisher hingekriegt. Das schaffst du auch jetzt wieder.“ Er spricht zu sich selbst, an seiner autosuggestiven Technik hat er viel gefeilt. Lange hat er an seinem Urvertrauen gearbeitet, das er aus seiner Kindheit nicht mitnehmen konnte.

Robert wächst nach dem frühen Tod seines Vaters zusammen mit seinem Bruder bei der Mutter auf. Als diese noch einmal studiert, ziehen beide Buben zu einer Bekannten, die in dieser Zeit die Mutterrolle übernimmt. Und als seine Mutter dann heiratet, muss Robert sich erneut auf eine neue Bezugsperson einstellen. Dabei sitzt er immer irgendwie zwischen den Stühlen: Er ist das Bindeglied zwischen seinem Bruder, seiner Mutter und dem Stiefvater. Seine Rolle in der Familie ist es, harmonisierend und ausgleichend zu sein - obwohl er eigentlich selbst nicht recht weiß, wo er hingehört. Das ist auch in der Schule nicht anders. Auf dem Gymnasium merkt er schnell, dass er nicht in das gängige Schulsystem passt: „Ich hätte eigentlich auf eine Waldorfschule gemusst, also von meiner Kreativität, von meinem ganzen Habitus, von meinem ganzen Empfinden.“

Aber das war für meine Eltern, die beide auch Lehrer waren, nicht möglich, weil, das waren ja Spinner.“ Das bleibt nicht ohne Folgen. Weil er anders ist, fühlt er sich oft minderwertig und “falsch“.

Lange weiß er nicht so recht, wo es beruflich mit ihm hingehen soll. Aus Unsicherheit ‚wohin denn überhaupt‘ beginnt er eine Tischlerlehre. Da beide Eltern Akademiker sind, sehen Sie dies als Zwischenschritt. Obwohl ihm die Tischlerei keine Freude macht, schließt Robert die Ausbildung ab - „weil es halt dazugehörte“. Er versucht es mit der Universität, doch auch im Studiengang Sozialarbeit kommt er nie richtig an. Schließlich setzt er noch ein Betriebswirtschaftsstudium drauf. Wohin der Weg gehen soll, weiß er selbst nicht so recht. Robert macht sich schließlich selbstständig - und beginnt zu kämpfen. Er ist ein “Workaholic”, versucht seine Ideale umzusetzen und alles zu geben. Doch die Krise schleicht sich langsam ein, Roberts Projekte rentieren sich wirtschaftlich nicht. Nach zehn Jahren in der Selbstständigkeit bildet er sich weiter zum Coach und nimmt parallel eine Stelle als Niederlassungsleiter für einen großen Konzern an. Der berufliche Druck nimmt für ihn als Projektleiter deutlich zu.

Zur selben Zeit baut Robert ein Haus um, zieht mehrmals um. Robert ist beruflich sehr beweglich, steigt aus dem Großunternehmen aus und nimmt immer wieder Interims-Stellen an. Weil ihm ein solides Netzwerk fehlt, kommen zu den ständigen Veränderungen Existenzängste dazu. Schließlich kracht es: Robert erleidet einen psychosomatischen Bandscheibenvorfall. Er kann sich sechs Wochen lang so gut wie gar nicht bewegen.

Der 50-Jährige weiß heute: Der Bandscheibenvorfall war nur der Peak. Zwar hat Robert schon lange davor begonnen, an sich selbst und an seiner Persönlichkeit zu arbeiten. Immer wieder durchlebt er Krisen, in denen er weinend auf dem Fußboden liegt und sich fragt: „Ja, was soll das Ganze hier?“ Doch der Bandscheibenvorfall macht es ihm dann ganz deutlich: Er muss etwas Grundlegendes ändern. Bis zu diesem Zeitpunkt ist Robert immer sehr getrieben. Seit dem Bandscheibenvorfall versucht er jedoch, Ruhe zu finden, runterzukommen. Er beginnt intensiv zu meditieren und regelmäßig Yoga zu üben. Das tut ihm gut: „Denn ich bin ja auch in vieler Hinsicht hochsensibel. Ich kriege dadurch viel mit, weil ich so eine erweiterte Wahrnehmung habe. Was mir hilft ist halt die Fokussierung.“

Regelmäßig geht er jetzt joggen oder treibt einen anderen Sport und achtet auch sonst auf sich und seine Gesundheit. Und auch das "Power Napping" hat Robert für sich entdeckt: Er kann seinen Körper mittlerweile so gut herunterfahren, dass er einen kurzen Schlaf nutzt, um wieder zu neuer Kraft zu kommen.

In Roberts Leben hat sich seit diesem Moment viel verändert. Veränderung ist überhaupt ein wichtiges Thema für Robert - offen zu sein, nach innen und nach außen, hält er für elementar, um dem ständigen Wandel standzuhalten. Er besucht zahlreiche Persönlichkeitsseminare, verschlingt Bücher und Fachliteratur über psychische Krankheiten und schreibt selbst. Seine Texte und Bücher helfen ihm dabei, eigene Probleme aufzuarbeiten. Er versucht, sich selbst zu analysieren und seine Krise durch Gespräche mit Freunden oder seiner Frau aufzuarbeiten. Doch immer wieder holen ihn seine Minderwertigkeitskomplexe ein, immer wieder rutscht er in eine berufliche und persönliche Krise.

Endlich gelingt ihm auch die innere Aussöhnung mit seiner Mutter zu integrieren, die ihn ja im Grunde aus eigener Verletzung überversorgte.

„Ich glaube aus Ressourcen zu agieren, die Aussöhnung mit den Eltern und die Integration mit dem eigenen Widerstand ist immer ganz wichtig. Da habe ich auch sehr viel dazu gearbeitet und auch gemacht.“ Doch so hart es auch klingt: Richtig freimachen von den Ansprüchen seiner Mutter kann er sich erst, als seine Mutter Jahre später verstirbt.

Es ist schließlich eine befreundete Psychiaterin, ein Coach, die ihn zur Seite nimmt und ihm erklärt, er hätte eine Anpassungsstörung. Sein Serotoninmangel sei extrem. Und er solle doch einmal über Medikamente nachdenken. Robert greift also vor anderthalb Jahren zur Pille - und sie hilft. Die Kombination aus der richtigen Medikation und der Unterstützung durch seinen Coach stabilisieren Robert seitdem. Und gerade jetzt ist das wieder besonders wichtig. Er steht nämlich ein weiteres Mal vor einer beruflichen Veränderung.

Robert ist momentan in einer Führungsposition in einem Unternehmen, das sich mit psychischen Erkrankungen beschäftigt. Die Arbeit passt zu seiner aktuellen Lage und sie macht ihm Spaß - doch er weiß, dass er nicht mehr lange dort arbeiten will. Diese Leitungsfunktion ist nicht das, was ihn langfristig erfüllt.

Und auch, wenn es wieder mit Unsicherheiten und Risiken verbunden ist, wird Robert sich eine neue Aufgabe suchen. Denn heute weiß er, dass er es schaffen wird. Er ist heute offen für Entwicklung, für Neuerungen. Er weiß, dass er sich aus belastenden Situationen lösen wird. Und er hat ein stabiles Umfeld, das ihn unterstützt: Seine Frau, sein Haus und seine langjährigen Freundschaften. Seit einigen Jahren ist auch Roberts Wohnsituation endlich geklärt. Bewusst nimmt er sich immer wieder die Zeit, auch die kleinen Freuden des Lebens zu genießen, setzt sich zum Beispiel einfach entspannt in ein Café. Wenn ihn künftig etwas belastet, wird er es ansprechen und nicht erst versuchen, den Schein zu wahren. Denn wenn Robert zurückblickt auf die vergangenen Krisen, dann weiß er jetzt: All das war nötig. Es war sein Weg zum Wachstum. Und der wird und kann einfach nicht aufhören.

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.

