

# Neue Werte, neues Glück

Martin steht vor seiner Garderobe und rückt seine Krawatte zurecht. Ein ungewohntes Gefühl... Und das, obwohl es für den 50-Jährigen jahrelang undenkbar gewesen wäre, das Haus ohne Krawatte zu verlassen! Doch Martins Wertesystem hat sich verändert. Seine Leistungsorientierung ist einem fürsorglichen Umgang mit sich und seinem Körper gewichen. Endlich - denn auf seinen eigenen Körper und dessen Warnsignale hat Martin lange Zeit nicht gehört.

Wenn der Großhandelskaufmann an das Jahr 2012 denkt, läuft es ihm kalt den Rücken herunter. 2012 kommt einfach alles zusammen. Seine Mutter kämpft gegen den Krebs - und verliert. Vor ihrem Tod besucht Martin sie zwar häufig und sitzt dafür immer stundenlang im Auto. Doch dieser Aufwand ist nichts im Vergleich zu der Belastung, die er durch ihren Tod verspürt. Viel Zeit zu trauern hat er nicht. Denn auch in der Arbeit ist der Druck hoch und Martin kann sich als Projektleiter in einem großen Vertrieb keine Auszeit leisten.

Endgültig zu viel wird ihm alles, als schließlich noch seine 10-jährige Beziehung in die Brüche geht. Martin kann nicht mehr, er kündigt seinen Job, rutscht in eine richtige Midlife-Crisis. Auch körperlich geht es ihm immer schlechter. Er kann nicht mehr schlafen, sein Rücken schmerzt, er ist ständig deprimiert. Antriebslos und gleichzeitig von Sorge getrieben -

2012 war wirklich nicht sein Jahr.

Martin braucht eine Auszeit. Er beschließt, reisen. Mit einer hohen Abfindung in der Tasche will er ausbrechen, etwas ändern. Dass er mitten in einer schweren Depression steckt, ist ihm zu diesem Zeitpunkt noch gar nicht bewusst. Er ist nicht Herr seiner Sinne. Er lenkt sich ab. Feiert, trinkt, dreht auf. Alles ist ihm egal. Und auch, wenn Martin keinerlei finanzielle Sorgen hat, fällt er zurück in Deutschland in ein tiefes Loch. Seine Depression zieht ihn nach unten. Er merkt langsam, dass es so nicht weitergehen kann - und sucht ärztliche Hilfe. Seine Ärztin erkennt sofort, wie schlecht es ihm geht. Und macht ihm klar, dass seine Probleme tiefer liegen und viel mit seiner Persönlichkeit zu tun haben. Martin versteht genau, was seine Ärztin meint. Heute beschreibt er es als einen "Erfolgsvirus", der ihn zu einem Getriebenen machte. Und langsam kann Martin die Gefühle zulassen, die er 15 Jahre lang unterdrücken musste, um im Job zu funktionieren.

So will Martin nicht weitermachen. Er will endlich wieder mehr Kontakt zu seinem Inneren haben. Seine Gefühle besser verstehen. Martin beginnt, Bücher zu diesem Thema zu lesen, sucht verschiedene Ärzte auf und landet nach langer Suche schließlich bei einem Heilpraktiker.

Der verordnet ihm erst einmal eine Entgiftungskur. Denn Martin hat schlechte Blutwerte. Der Heilpraktiker ist davon überzeugt, dass auch Martins Organe unter dem Stress extrem leiden mussten. Die Therapie schlägt an, seine Blutwerte normalisieren sich. Martin verbringt jetzt viel Zeit in der Natur, versucht viel zu schlafen. Und er will noch einen Schritt weitergehen: Er will nicht nur seinen Körper heilen, sondern auch seine Gefühle und Emotionen. Das versucht er mit einer speziellen Körperpsychotherapie namens "Skan", einer Art Traumatherapie. Und er erlebt einen "echten Durchbruch" auf emotionaler Ebene. Plötzlich erlebt er sich als hochsensiblen Mensch. Er ist wieder zugänglich - für sich und für andere.

Im Jahr 2017 sollte sich Martins Leben dann noch einmal komplett verändern. Bisher musste sich Martin um seine finanziellen Angelegenheiten keine Sorgen machen. Mitten auf seiner Reise zu sich selbst verliert Martin plötzlich Geld. Viel Geld. Es handelt sich um eine hohe sechsstellige Summe. Plötzlich ist er ohne finanzielles Fallnetz unterwegs. Existenzängste kommen in ihm hoch, Panik macht sich wieder in ihm breit. Doch Martins Wertesystem hat sich inzwischen verändert. Und er schafft es, sich an seinen neuen Werten zu orientieren und die finanziell veränderte Lage zu akzeptieren.

Martins Freunde und auch seine Ex-Partnerin stehen während seiner Krise fest an seiner Seite. Lange hat er seine sozialen Kontakte vernachlässigt. Jetzt versucht er, sich wieder ein Netzwerk aufzubauen. Nimmt sich viel Zeit für seine Freunde. Zieht zusammen mit einer Freundin in eine Wohngemeinschaft ins Grüne. Er genießt lange Spaziergänge in Begleitung seiner Freunde. Stellt seine Ernährung um. Gibt seinem Tag wieder eine Struktur. Doch irgendetwas fehlt noch in Martins Genesungsprozess... Denn Martin war immer ein Macher. Er braucht eine neue Aufgabe.

Dass er nicht wieder im Vertriebsland landen wird, ist Martin schnell klar. Auch wenn er früher "alles verkaufen konnte" - heute stehen für ihn andere Ziele im Vordergrund. Er will sein neues Interesse für das Soziale und die Gesundheit zum Beruf machen. Und findet nach zahlreichen Weiterbildungen endlich seine Berufung: Martins Zukunft liegt im betrieblichen Wiedereingliederungsmanagement. Er kann andere Menschen dabei unterstützen, den Weg aus der Krise zurück in den Job zu finden. Und er kann sich mit dieser Aufgabe zu 100 % identifizieren.

Martin bindet seine Schuhe und begutachtet sich im Spiegel. Dieser Mann hatte einen Burnout. Er hatte bereits Suizidgedanken.

Und noch heute hat er Angst, seine Tabletten gegen die Depression ganz abzusetzen. Aber er hat es auch geschafft, sich neu zu strukturieren und seinem Leben einen neuen Sinn zu geben. Heute hat er sein erstes Vorstellungsgespräch für eine leitende Stelle im Eingliederungsmanagement eines großen Unternehmens. Und er hat ein gutes Gefühl. Er wird es schaffen. Der Mann im Spiegel lächelt ihm entgegen.

# 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. .

