

# Wenn der Wunsch nach Kontrolle das Leben zerstört

Sein Leben lang spürt Michael, dass etwas mit ihm nicht stimmt. Mehrfach stürzt er innerhalb von heute auf morgen in schwerste Krisen, denkt an Selbstmord. Nach einem langen Leidensweg erkennt er schließlich, was ihm gefehlt hat. Und sieht die Ursache seiner Probleme in seiner Mutter.

Die ersten Jahre seines Lebens wächst Michael in einer für die 60er-Jahre typischen Familie mit Vater, Mutter und drei Kindern auf. Doch als er 10 Jahre alt ist, stirbt seine Mutter bei einem Autounfall. Von da an muss sein Vater, ein Chemiker, Michael und die beiden jüngeren Schwestern alleine großziehen. Zunächst läuft alles ganz normal. Michael macht Abitur, hat vor zu studieren. Da unternimmt seine Freundin einen Selbstmordversuch. „Der war nicht ernst gemeint, aber beachtlich“, erzählt der heute 60-Jährige. Die Freundin kommt in eine psychosomatische Klinik. Da macht es klick in Michael: Er spürt: Das will ich auch. Er weiß zwar nicht genau, warum, aber er hat einfach dieses komische Gefühl in sich. Er bittet um stationäre Aufnahme in die Psychosomatik. Tatsächlich wird er für 3 Monate aufgenommen, allerdings in einer anderen Klinik als seine damalige Freundin. Immer wieder klagt er dort den Therapeuten: „Irgendetwas stimmt mit mir nicht - aber ich weiß einfach nicht was.“ So richtig auf den Grund dieses Gefühls kommt man in dieser Zeit trotz vieler.

Gespräche nicht.

Wieder zuhause geht alles erstmal irgendwie seinen Gang. Michael nimmt ein Studium auf. Er wählt Chemie wie sein Vater, weil ihm nichts anderes einfällt. Erfolgreich ist er trotzdem, er promoviert sogar. Seine neue Arbeitsstelle ist sehr weit von seinem Wohnort entfernt aber er entschließt sich trotzdem zum Pendeln. Er wechselt mehrmals die Stelle, empfindet die Arbeit jedoch nicht als große Belastung. Belastend ist für ihn aber nach wie vor das Gefühl, dass etwas nicht mit ihm stimmt., Auch wenn er es nicht konkret benennen kann, fühlt er sich irgendwie psychisch labil.

Ende 30 stürzt Michael das erste Mal richtig ab. Zu dieser Zeit ist er Geschäftsführer der ausgegliederten Zweigstelle eines großen Unternehmens. Die Arbeit ist eigentlich angenehm. Zwar droht eine gerichtliche Auseinandersetzung, aber „ich war fest überzeugt davon, dass wir die locker gewinnen“, erzählt Michael. Doch die Sache läuft nicht so glatt wie erwartet, der Prozess geht verloren. „Und dann konnte ich von einem Tag auf den anderen nicht mehr richtig schlafen.“

Das geht aber nicht nur ein paar Tage oder Wochen so. Die Schlafprobleme dauern 5 bis 6 Jahre an. In dieser Zeit schläft Michael zwar ein, wacht aber „zack“ wieder auf und liegt dann die ganze Nacht wach. „Von Erholung keine Spur“, schildert er. Ihm ist schnell klar: „Das ist meine Psyche“.

Wieder sucht er Hilfe in der psychosomatischen Klinik. Dort empfiehlt man ihm eine Einzelgesprächstherapie. Michael beginnt mit der Therapie, die ihn dann auch irgendwie über Wasser hält. Zum Kern seiner Probleme dringt man noch nicht vor. Es geht ihm schlecht, er hat keine Freunde, keine Bekannten. Er ist auch geistig nicht voll auf der Höhe, immer wieder vergisst er Dinge, verlegt Sachen. Er fühlt sich schwach und elend, und es wird immer schlimmer.

Bis zu einem einschneidenden Erlebnis mit seinem Schwager, der mit Michaels Schwester im gleichen Haus wohnt. Michael hat ein Fahrrad, das er liebt: „Das Fahrrad war das einzige, was ich immer mitgenommen habe bei jedem Umzug. Das einzige, wozu ich irgendwie einen Bezug hatte.“ Eines Abends kommt Michael nach Hause und das Rad steht nicht an seinem Platz. Er hat den Verdacht, dass der Schwager das Rad auf den Sperrmüll gebracht hat. Obwohl er sich „schwach, so schwach fühlt“, schafft er es, nicht die Schwester, sondern gleich den Schwager zur Rede zu stellen. Doch der gibt gar nichts zu. Michael weiß: „Jetzt muss ich etwas tun“. Sein Schwager hat ein tolles Auto. Michael geht in die Garage, tritt kräftig gegen die Autotür. Es beginnt eine heftige Auseinandersetzung. So heftig, dass die Nachbarn die Polizei rufen. Doch auf einmal passiert etwas in Michael.

Obwohl er sich selbst extrem schwach fühlt, sieht er in den Augen des Schwagers Angst. Ein Schlüsselerlebnis für ihn. „Im Nachhinein war das sozusagen das erste Mal, dass ich gemerkt habe, dass ich eine Wirkung habe.“ In dieser Nacht kann Michael das erste Mal wieder schlafen, und auch in den folgenden Nächten.

Ein Knoten platzt für Michael, ein Knoten, den seine Mutter geknüpft hat. „Ich glaube, dass kommt daher, dass meine Mutter nie zugelassen hat, dass man eine Wirkung auf sie hat. Sie wollte sich nicht bestimmen lassen.“ Michael hat dadurch von klein auf gelernt, keinen Einfluss auf Menschen zu haben. Nichts ausrichten zu können. Doch nach dem Fahrrad-Erlebnis mit seinem Schwager weiß er: er hat Wirkung.

Für Michael fängt ein neues Leben an. Er geht los und beginnt, „seine Wirkung zu testen“. Er fühlt sich besser, kann endlich wieder richtig schlafen. Auch sein Therapeut ist zufrieden und entlässt ihn etwa ein Jahr später aus der Therapie. Michael fühlt sich in dieser Zeit „untouchable“, beschreibt er heute. Er lernt, dass er „da rumlaufen kann und jeden zusammenstauchen kann. Und es funktioniert“.

In dieser Lebensphase lernt er seine Frau kennen. Sie bekommen einen gemeinsamen Sohn, heiraten. Etwa 5 Jahre geht es Michael „so okay“. Doch im Alter von ungefähr 50

Jahren fängt es wieder an mit komischen Gefühlen. Mehr und mehr spürt er auch: „Ich mache gerade was ich will, aber ich bin auch abhängig.“ Es fehlt immer noch etwas, irgendetwas in ihm ist falsch. Er bekommt von außen immer weniger Unterstützung, irgendwie läuft es insgesamt nicht rund. Er hat keine Kontrolle.

Sozusagen „von einer Sekunde auf die nächste blieb mir die Luft weg“. Er kann wieder nicht mehr schlafen. Und jetzt wird es richtig schlimm. Er wäscht sich nicht mehr, ist wie gelähmt. Isst zu viel und ernährt sich ungesund. Treibt keinerlei Sport, kann sich zu nichts aufraffen. „Ich kam mir vor wie ein Ertrinkender im Pazifik“, beschreibt Michael.

Nach außen funktioniert Michael weiter. Er schleppt sich zur Arbeit, auch wenn es ihm nicht leicht fällt. Seine große Befürchtung ist, dass er ohne Job in der Gosse landet. Wieder macht er eine Therapie, geht in verschiedene Gruppentherapien, versucht mit anderen Menschen in Kontakt zu kommen. Das fällt ihm extrem schwer. Er sehnt sich danach, um seiner selbst willen gemocht zu werden. Von anderen Menschen so akzeptiert und angenommen zu werden, wie er ist.

Zwischendurch weiß er nicht einmal mehr „bin ich Mann oder Frau“. Er fragt sich, ob er homosexuell ist, knüpft in der

schwulen Szene Kontakte. Schnell gehen aber auch diese Begegnungen wieder auseinander, ohne dass es zur körperlichen Annäherung kommt. Auch seine Hausärztin versucht zu helfen. Sie verschreibt ihm Antidepressiva, die Michael aber nicht einnimmt. Und sie empfiehlt ihm einen renommierten Psychotherapeuten. Der wird dann für Michael zur zentralen Anlaufstelle.

Mit ihm fängt Michael an, seine Kindheit aufzuarbeiten. Bringt sogar Verständnis für die Mutter auf, die ihrerseits von ihrer Mutter wie eine Dienerin behandelt wurde. Lernt, dass es für seine Mutter unerträglich war, keine Kontrolle über die Gefühle ihres Kindes zu haben. „Weltmeisterin in der Kontrolle anderer“, beschreibt er seine Mutter. Er erinnert sich an dieses schreckliche Gefühl in seiner Kindheit, dass „nie wirklich was für mich gemacht wurde“.

Zunächst wird es jedoch immer schlimmer mit ihm. Irgendwann liegt er nur noch da und sagt sich „okay, ich bin bereit, jetzt wirklich zu sterben“. Und da lässt er auf einmal alles los, lässt die Abhängigkeit zu. Und ist endlich bereit, die Kontrolle aufzugeben. Sowohl über Dinge als auch über andere Menschen. Aus den Fußstapfen der Mutter herauszutreten. „Das war mein innerer psychischer Selbstmord“, erklärt Michael. Von diesem Zeitpunkt an geht es

aufwärts.

Der Alltag fällt ihm wieder leichter, er beginnt wieder zu funktionieren. Beziehungen und Kontakte zu anderen Menschen sind für Michael noch immer schwierig. Aber er lernt, mit Ablehnung umzugehen. Die kann er einfach ignorieren. Was er nicht mehr akzeptieren kann, ist, wenn er angelogen wird.

Er sucht Beziehungen, die echt sind und funktionieren, in denen Gefühle und Reaktionen zusammenpassen. Oft sind dies Menschen, die auch einmal in eine Krise waren und die heute nach dem Wesentlichen und nicht nur nach dem Konsum schauen. „Die Leute sterben einsam und verbittert“, sagt er. „Weil jeder überschüttet wird von Sachen, die er konsumieren soll. Aber die Menschen leiden unter Kommunikationsstörungen, es fehlt ihnen das Echte, Aufrichtige.“

Michael dagegen fühlt sich heute wie im Paradies. Gesundheitlich ordnet er sich auf der Skala von 1 bis 10 bei 10 ein. Herausgeholfen aus seinen Krisen haben ihm seine vielen Therapien und Selbsthilfegruppen. Allen voran sein letzter Therapeut. „Alleine hätte ich das nie geschafft, da rauszukommen“, ist Michael überzeugt, „wahrscheinlich, weil mein Therapeut sich emotional mit mir verbunden hat. Eine



rein technische Sache hätte nicht funktioniert.“

Gleichzeitig hat ihn sein nahes Umfeld unterstützt. Seine Frau, die trotz aller Probleme bei ihm geblieben ist, sein Sohn und alles, was er sich an Freundeskreis erarbeitet hat. Auch sein Jobwechsel hat ihm gutgetan: Inzwischen ist Michael nicht mehr in der Industrie, sondern als Lehrer in einem Gymnasium tätig. „Wichtig ist es, eine Arbeit zu haben, mit der man sich identifizieren kann.“ Und nicht zu vergessen, die Gesundheit. Michael achtet wieder darauf, sich gesund zu ernähren, Sport zu treiben - ganz im Gegenteil zu den Phasen seiner schweren Krisen.

Anderen mit ähnlichen Schwierigkeiten rät er, bei der Suche nach der passenden psychotherapeutischen Hilfe nicht locker zu lassen. „Man muss den Richtigen finden“, betont er, „offen sein, viel anschauen. So lange suchen, bis man vom Gefühl her sagen kann: Ja, das ist es.“

# 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.

