

Wenn die Stille aus der Krise führt

Manchmal kommt die Rettung aus einer schweren Krise ganz unerwartet und auf leisen Sohlen. So auch bei Jochen. Burnout, finanzielle Probleme, Freundin mitsamt Tochter weg - er ist an einem absoluten Tiefpunkt, will nicht mehr leben. Doch eine kurze Begegnung stößt etwas an in ihm. Und ändert alles.

Jochen ist ehrgeizig und sucht immer wieder neue Herausforderungen. Das schlägt sich auch in seinem beruflichen Werdegang nieder: Nach Schule, Abitur und einer Lehre zum Bankkaufmann studiert er BWL. Nahtlos wechselt er in den Beruf und steigt bei einem Finanzdienstleister ein. Dort zeigt sich sein Talent für diese Branche, weshalb er schnell Verantwortung übernimmt, Projekte führt und Mitarbeiter leitet.

Doch schon nach wenigen Jahren reicht ihm das nicht mehr. Er möchte neue Aufgaben, sucht neue Ziele. Eine internationale Bank bietet ihm eine leitende Position an. Jochen greift zu und stürzt sich in die Arbeit. Der Job ist äußerst fordernd, er arbeitet viel und hart. Auch privat geht es voran: Er lebt mit seiner Partnerin zusammen und bald kommt die gemeinsame Tochter auf die Welt.

Nach 5 Jahren ist es wieder Zeit für einen Wechsel und er wird Vorstand in einem anderen Unternehmen. Das befindet sich allerdings in einer schwierigen Phase, es stehen Umstrukturierung und Neuorientierung an. Zusätzlich gibt es massiv Streit zwischen den Investorengruppen. „Da war ich mitten in der Schusslinie“, beschreibt Jochen. Er hält sich wacker, Spaß macht das aber nicht. Nach etwa zweieinhalb Jahren beendet er diesen Job und geht in die Selbständigkeit.

Doch die Phase der Selbständigkeit dauert nur wenige Monate. Ein großer Kunde macht ihm ein verlockendes Angebot: Er soll in den Vorstand seines Unternehmens wechseln. Jochen nimmt den Job an und ist von da ab für Neuentwicklungen und Expansion des Unternehmens zuständig. Bis 3 Jahre später der Mehrheitseigner einen Herzinfarkt erleidet, die Firma verkleinert, die Expansion stoppt und Jochen nicht mehr gebraucht wird.

Die Entlassung macht Jochen erst mal keine Kopfschmerzen. Im Gegenteil, er hat wieder neue Pläne: Er tut sich mit einem Partner zusammen und gründet gleich mehrere Gesellschaften. Die beiden starten voll durch - mit klarer Aufgabenteilung: Jochen ist für Projekte und Akquise zuständig, sein Partner kümmert sich vor allem um

Buchhaltung und Steuern.

Leider stellt sich schon bald heraus, dass Jochens Geschäftspartner alles andere als zuverlässig ist. Es fehlen Belege, Steuererklärungen können nicht abgegeben werden. Nichts funktioniert, wegen schlechter Organisation kann Jochen bei seinen Kunden nicht richtig liefern. Immer mehr Probleme tun sich auf, das Ganze geht den Bach runter.

Jochen versucht zu retten, was zu retten ist. Er arbeitet wie verrückt und rutscht dabei in einen Burnout. „Da war ich aber noch mit Scheuklappen unterwegs und das war mir damals nicht bewusst“, erzählt er. Doch irgendwann bemerkt er, dass etwas nicht in Ordnung ist. „Der Tiefpunkt war, als ich morgens im Bett lag und an die Decke gestarrt habe“. Er möchte aufstehen, an den Schreibtisch gehen. Aber „mein Körper ist einfach liegengeblieben. Ich hatte keine Gewalt mehr über ihn.“

Gleichzeitig kriselt es in seiner Beziehung. Die Freundin verlässt ihn samt gemeinsamer Tochter, bricht den Kontakt zu ihm komplett ab. Jochen fühlt sich allein gelassen, ist verzweifelt. Sein Selbstwertgefühl gerät auf den Nullpunkt. Lethargie und Kraftlosigkeit werden immer schlimmer. Sein innerer Motor ist stehengeblieben, er kann nicht mehr.

Er ist am Ende, denkt an Selbstmord und plant seine Beerdigung.

Ärztliche Hilfe sucht er in dieser schwierigen Phase nicht. Der Grund ist finanzieller Natur: Durch buchhalterische Fehler seines Partners sind immense Beiträge für seine Krankenversicherung aufgelaufen, die er nicht bezahlen kann. „Die Krankenkasse hat in dieser Zeit ihre Leistungen ausgesetzt, sodass ich nicht versichert war und nicht zum Arzt gehen konnte.“, beschreibt er seine damalige Situation. Auch fürchtet er, womöglich krankgeschrieben und „aus dem Verkehr gezogen“ zu werden. Das will er auf jeden Fall vermeiden. Denn er hat viel zu stemmen.

Doch dann hat Jochen Glück. In dieser schweren Phase trifft er einen alten Geschäftsfreund wieder. Der hat selbst ein Burnout hinter sich und ist nun „mit Meditation unterwegs“, wie Jochen es formuliert. Sie sprechen nur kurz miteinander, vielleicht 10 Minuten, und trotzdem triggert dieses Gespräch etwas in ihm. Er setzt sich an den Computer, googelt und stößt auf ein Meditationsseminar, ein Zen-Seminar. „Komm, das probierst du mal, ich habe nichts zu verlieren.“, sagt er sich und bucht.

Das 5-Tages-Seminar stößt die Tür zu einer neuen Welt auf. „Es hat ein bisschen Zeit gedauert, aber dann habe ich meinen Zugang zur Meditation gefunden und das hat mich sehr schnell wieder in eine gewisse Stabilität gebracht.“, berichtet Jochen.

Er fühlt, in ihm passiert etwas. Er gewinnt seine Kraft zurück und er gewinnt eine neue Klarheit. Damit ist die Frage verbunden, wie es mit ihm weitergehen soll. „Ich möchte gar nicht mehr zurück in diese kranke Finanzbranche. Ich möchte etwas ganz Anderes machen.“, wünscht er sich. Er möchte seine neue Spiritualität in die Arbeit integrieren, mit Menschen arbeiten, z. B. als Coach oder als Meditationslehrer.

Neben seinem Job beginnt Jochen nun, Zeit und Geld in mehrere Ausbildungen zu investieren: Er lernt Coaching, wird Trainer für Zen-Meditation, macht eine zweijährige Ausbildung zum Trainer für Achtsamkeit und Organisation und zum Lehrer für MBSR Mindfulness-Based-Stress Reduction. Sein neuer Weg ist erfüllend, aber nicht einfach.

Auch wenn er inzwischen wieder versichert ist, verzichtet Jochen auf ärztliche Unterstützung. Er spürt, er ist auf einem guten Weg, sich selbst aus der Krise zu helfen.

Immer wieder fragt er sich, ob er von seiner neuen Berufung auch leben kann. Ihn quälen existenzielle Ängste, parallel laufen noch einige juristische Prozesse aus der Zeit mit seinem Ex-Partner. Dies und die finanzielle Unsicherheit hängen wie ein Damoklesschwert über ihm. Auch, dass sich seine 14-jährige Tochter von ihm abgewendet hat, bekümmert ihn sehr. Ebenso wie die mangelnde Empathie im Freundeskreis. Zwar hören ihm die Freunde erst mal zu. Nach einer Weile spürt er aber, dass denen seine Probleme zu viel werden, weshalb er sich mehr und mehr einigelt.

Doch Jochen beißt sich durch. Die Meditation gibt ihm Kraft, er fühlt, er kommt wieder voran. Vor allem die Mediationsgruppe, die er selbst gegründet hat, ist ein fester, unterstützender Bestandteil in seinem Leben. Auf seinem spirituellen Weg lernt er auch, wie wichtig es ist, auf sich und seine Gesundheit zu achten. „An Tagen, an denen ich keinen Termin habe, stelle ich mir bewusst keinen Wecker.“, sagt er. Im Gegensatz zu früher spürt er jetzt rechtzeitig, wann eine Auszeit nötig ist. Und er kann mit Belastungen und drohenden Überforderungen besser umgehen: „Ich sehe die Welle anrollen und kann im Vorfeld reagieren, damit sie mich nicht umhaut.“.

Seine wachsende mentale Stärke ermöglicht ihm auch die Versöhnung mit der Tochter. Mithilfe einer Therapeutin versucht er, die Beziehung zu ihr wieder aufzunehmen. Nach langem Engagement und vielen Anläufen gelingt ihm das auch. „Heute habe ich ein sehr schönes Verhältnis zu meiner Tochter“, freut er sich.

Auch gesundheitlich geht es ihm heute gut und auf jeden Fall besser als in den Vorjahren, meint der 51-Jährige. Auf der Skala von 1 bis 10 sieht er sich zwischen 7 und 8. Was ihm am meisten aus der Krise geholfen hat? Die Meditation und die Entwicklung seiner Spiritualität, angestoßen durch das kurze Gespräch mit seinem Geschäftsfreund.

Und was rät er anderen, die in eine solch tiefe Krise geraten, wie es ihm passiert ist? „Loslassen.“, sagt er. „Auch wenn sich das viel einfacher anhört, als es ist. Trotzdem versuchen, die Situation anzunehmen. Denn durch Kampf und Widerstand und Ablehnen einer Situation geht unheimlich viel Kraft verloren.“. Rauskommen aus den endlosen “Wie-konnte-das-passieren-Schleifen“, das ist die Devise. Schafft man das, wird Kraft frei. Und die Krise wird zur Chance.

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.

