

# Zurück in ein selbstbestimmtes Leben

Würde eine Frau immer wieder unter unerklärlichen Verletzungen leiden, würde ihr Umfeld bald misstrauisch werden. Werden Männer Opfer häuslicher Gewalt, bleibt das hingegen oft lange verborgen. Wie bei Florian. Wobei: In einer sexuellen Beziehung steht Florian zu Rainer nicht, als dieser beginnt, ihn zu misshandeln. Seit 20 Jahren sind die beiden enge Freunde, als die Beziehung plötzlich kippt. „Ich habe damals als Sklave gelebt“, bringt Florian seine damalige Lebenssituation auf den Punkt.

Schwer vorstellbar für jeden, der dem 65-Jährigen heute gegenübersteht. Denn Florian wirkt zwar nicht wie ein Macho. Aber wie jemand, der mitten im Leben steht, der anpacken kann. Der sich trotz starker Arthrose in Wirbelsäule und Hüfte nicht die Freude am Motorradfahren und Fotografieren nehmen lässt. Der einen Antrag auf Weiterbeschäftigung gestellt hat, weil er sich noch zu jung für die Rente fühlt. Inzwischen hat Florian die Beziehung zu Rainer in zwei Therapien aufgearbeitet. Noch immer kann er sich nicht erklären, wie es so weit kommen konnte. Denn mit Anfang 40 ist Florians Leben noch völlig geregelt. Er ist verheiratet, hat zwei kleine Buben, ein eigenes Haus. Ursprünglich Erziehungswissenschaftler, arbeitet er in der ansässigen Arbeitsagentur. Dort leitet er ein zehnköpfiges Team, mit dem

er die IT-Strukturen im Haus aufbaut. Der Wendepunkt tritt ein, als Florians Frau die Scheidung will. Auch wenn die Trennung recht harmonisch abläuft, hinterlässt sie bei Florian ein Gefühl der Leere: „Die Lebensperspektive war, zusammen alt zu werden, zu sehen wie die Kinder groß werden, irgendwann als alte Leute vor dem Haus auf der Bank zu sitzen und sich die Sonne auf den Bauch scheinen zu lassen. Und das war weg, das war futsch.“ Florian zieht aus dem gemeinsamen Haus aus und hat plötzlich viel Zeit. Zeit, die sich mit seinem Acht-Stunden-Job nicht füllen lässt. Als sein Freund Rainer ihn fragt, ob er in seine Gartenbaufirma einsteigen will, zögert er nicht lange. Zu Beginn glaubt Florian, die richtige Entscheidung getroffen zu haben. Die gemeinsame Arbeit mit Rainer macht Spaß, die Kunden sind zufrieden, die kleine Firma erhält immer mehr Aufträge. Aber nach und nach beginnt Rainer, ihm immer mehr Aufgaben zuzuschieben. Er weigert sich plötzlich, in Kontakt mit Kunden und Lieferanten zu treten. Was als kleine Nebenbeschäftigung begonnen hat, wird für Florian zu einer enormen Zusatzbelastung. Irgendwann schuftet er sieben Tage die Woche, oft 14, 16 Stunden lang. Wenn er von seinem Bürojob nach Hause kommt, macht er sich sofort auf den Weg zu seinen Kunden. Bis spätabends sitzt er über den Büchern. Auch wenn Florian

die viele Arbeit vielleicht hätte schultern können - mit Rainer wird es immer komplizierter. Wieder und wieder rastet Rainer wegen Nichtigkeiten aus. Schon bald werden aus den verbalen Ausfällen auch körperliche Übergriffe. Rainer entwickelt sich zum Schläger. Einmal tritt er solange auf Florian ein, bis dessen Milz reißt. Auch psychisch übt Rainer massive Gewalt aus. Er schafft es, dass sich Florian wie ein Verlierer fühlt. Besonders demütigend ist Rainers Verhalten, wenn sich die beiden mit Freunden treffen. Systematisch stellt er Florian dann bloß, macht ihn vor allen runter. Florian reagiert mit Rückzug. Er schämt sich, wenn seine Bekannten miterleben, wie Rainer mit ihm umgeht. Kann die mitleidigen Blicke kaum aushalten. Auch von seinen Kindern zieht er sich immer mehr zurück. Der Versuch, sich zu schützen, geht allerdings nach hinten los. Weil er sich kaum noch mit anderen trifft, wird die Abhängigkeit von Rainer immer stärker. Florian beginnt, immer tiefer in eine Depression abzurutschen. Warum er es nicht schafft, sich von Rainer zu lösen, kann Florian nur schwer erklären. „Hat sicherlich viel mit Loyalität zu tun, hat damit zu tun gehabt, dass ich die Scheidung gerade hinter mir hatte, dass ich mit dem Mann seit 20 Jahren befreundet war, dass mich seine Eltern und alle mit offenen Armen aufgenommen haben, dass das für mich auch eine Art

Familienersatz war.“Eigentlich weiß er, dass er gehen muss - er schafft es aber einfach nicht. Nicht einmal eine Therapie kann ihm weiterhelfen. Er bricht ab, weil sein Therapeut ohne eine Trennung keine Perspektive für die gemeinsame Arbeit sieht.

Zehn Jahre hält Florian es bei Rainer aus. Bis zu dem einen Abend im Herbst 2008. Wieder rastet Rainer wegen einer Kleinigkeit aus. Er fängt wie von Sinnen an, mit einem Kantholz auf Florian einzuschlagen. Florian spürt: Wenn er jetzt nichts tut, schlägt ihn Rainer tot. Was folgt, beschreibt er im Nachhinein mehr als körperliche Reaktion, denn als bewusste Entscheidung. Er läuft einfach los. Läuft aus dem Haus, durch die Stadt, versteckt sich in Vorgärten. Rainer ist ihm dicht auf den Fersen. „Sie glauben gar nicht, wie gut beleuchtet deutsche Städte sind“, sagt Florian lakonisch. Immer wieder sieht Florian Rainers Auto die Straße entlangfahren. Ständig spürt er das Vibrieren in seiner Hosentasche, weil Rainer ihn immer und immer wieder anruft. Irgendwann nimmt er ab. „Ich kriege dich. Ich mach dich tot.“ Dann legt Rainer auf. Glücklicherweise hat Florian etwas Geld bei sich. Er kauft eine Fahrkarte und klopft mitten in der Nacht an die Tür seiner Schwester. Florian hat nun zwar einen Unterschlupf. Ihm ist aber klar, dass er es ohne professionelle

Hilfe nicht schaffen wird. Ein Anruf bei einer ambulanten psychiatrischen Einrichtung bringt ihn nicht weiter, er wird abgelehnt. Am nächsten Tag beginnt er gemeinsam mit seiner Schwester nach einer geeigneten Klinik zu suchen. Obwohl er schnell fündig wird, dauert es noch mehrere Monate, bis ein Platz für ihn frei wird. In der Zwischenzeit kommt er bei seiner Familie unter. Er wohnt im Seniorenstift bei seiner Mutter, dann wieder bei Cousins und Cousinen.

Die Ärzte in der Klinik diagnostizieren zusätzlich zur Depression eine posttraumatische Belastungsstörung. Immer wieder hat Florian Flashbacks. Kleine Trigger genügen, damit Florian den letzten Übergriff von Rainer wieder und wieder durchlebt. Außerdem fällt es ihm schwer, über das Erlebte zu sprechen. Es dauert, bis er sich öffnen kann: „Angefangen hat das, dass ich darüber geredet habe, als wenn ich von einer dritten Person spreche. Völlig ohne Emotionen.“ Hinzu kommt die Scham, dass er sich so lange hat unterdrücken und schlagen lassen. Florian fühlt sich in seiner Männlichkeit stark getroffen. Dennoch: Im geschützten Raum der Klinik gelingt es Florian, langsam zu sich selbst zurückzufinden. Vor allem die therapeutische Gemeinschaft, das Reden mit den anderen Patienten, hilft ihm, das Erlebte einzuordnen. Als seine Zeit in der Klinik endet, kehrt Florian sofort wieder zurück in seinen

alten Job. Auf eine Eingliederung verzichtet er. Im Vergleich zu seinem vorherigen Arbeitspensum erscheinen ihm die Acht-Stunden-Tage leicht zu bewältigen. Er weiß aber auch: Gesund ist er noch nicht. Florian beginnt eine ambulante Therapie und schließt sich einer Selbsthilfegruppe an, zu deren Treffen er bis heute regelmäßig geht. Im Job gelingt es ihm schnell, wieder zu seinem alten Selbstvertrauen zurückzufinden. Jeden Morgen stellt er sich vor den Spiegel und sagt sich laut: „Ich bin ein liebenswerter Mensch. Und ich darf Fehler machen. Ich bin nicht auf der Welt, um so zu sein, wie mich andere haben wollen.“ Als eine Art „positiver Gehirnwäsche“ bezeichnet Florian das. Florian hat sich nun zwar psychisch von Rainer gelöst. Wirtschaftlich ist er aber noch immer an der Gartenbaufirma beteiligt. Zu den Außenständen dort kommen noch weitere Schulden aus versäumten Unterhaltszahlungen. Insgesamt hat Florian fast 150 000 Euro Schulden angehäuft. Eine Privatinsolvenz kommt für Florian nicht infrage: „Ich habe die Schulden gemacht und ich wollte die Schulden bezahlen.“ Florian verkauft seine Eigentumswohnung, handelt mit seinen Gläubigern Fristverlängerungen aus. Wo nötig, hilft ihm die Familie mit Krediten. Innerhalb von 8 Jahren ist Florian wieder schuldenfrei. Um das zu schultern, verzichtet Florian auf viel.

„Ja, bin ich auch stolz darauf. Also ich habe die erste Zeit, sage ich mal, habe ich schon auf Sozialhilfe oder Hartz-IV-Niveau gelebt.“

Auf einer Glücksskala von eins bis zehn würde sich Florian heute bei einer sechs bis sieben einordnen. Inzwischen hat er nur noch selten Flashbacks. Aber manchmal, wenn er morgens aufwacht, denkt er sich: „Was mache ich den ganzen Scheiß überhaupt?“ Meistens verfliegt das Gefühl im Laufe des Morgens. „Wenn ich dann aber geduscht habe, ist es meistens wieder gut.“ Dass inzwischen finanziell alles wieder geregelt ist, genießt Florian sehr. Er hat nun wieder genug Geld, um seinen Hobbys nachzugehen. An den Wochenenden macht er ausgedehnte Motorradtouren. Mit seiner neuen Kamera fotografiert er viel. Noch immer setzt er sich offensiv mit seinen Erlebnissen auseinander. Er liest viel, engagiert sich ehrenamtlich für Jugendliche, die Opfer von Gewalt wurden. Eigentlich hält Florian nichts davon, anderen Ratschlägen zu erteilen. Wenn, dann würde er Menschen in ähnlichen Situationen sagen: „Geh offensiv damit um. Rede darüber. Egal mit wem.“ Er hat für sich erkannt, wie wichtig es ist, sich von Menschen fernzuhalten, die einem schaden und sich mit Menschen zu umgeben, die einem guttun. „Was ich auch raten kann oder empfehlen kann, ist nicht darüber zu



spekulieren, was andere über mich denken, sondern mir keine Gedanken darüber zu machen, was andere machen, sondern einfach ich sein.“

Florian ist auch davon überzeugt, dass eine Situation nie so schlecht ist, dass man ihr gar nichts Gutes abgewinnen kann. Dank seiner Erlebnisse nimmt er heute viele Alltagsdinge ganz anders wahr, ist viel gelassener. Wenn er sich früher über kleinere Streitigkeiten im Büro den Kopf zerbrochen hat, verliert er heute nicht die Ruhe. „Heute sage ich mir: Es menschelt halt.“

# 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.

