

Manuel Suhre

WENN DAS ICH AM LIMIT IST

**Mein Weg durch Erschöpfung und
Angst zurück ins Leben**

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß § 44b UrhG („Text und Data Mining“) zu gewinnen, ist untersagt.



Die Bibelzitate wurden der folgenden Übersetzung entnommen:
Luther, revidierte Fassung von 1984, durchgesehene Ausgabe in neuer
Rechtschreibung. © 1984 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart. (LUT)

© 2026 Gerth Medien
in der SCM Verlagsgruppe GmbH,
Max-Eyth-Str. 41 · 71088 Holzgerlingen · gerth.de

1. Auflage 2026
Bestell-Nr. 821197
ISBN 978-3-98695-197-9

Lektorat: Hauke Burgarth
Umschlaggestaltung: Andreas Sonnhüter · grafikbuero-sonnhueter.de
Umschlagmotiv: Moremar, chocolat-10 / shutterstock
Satz: Uhl + Massopust, Aalen
Druck und Verarbeitung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany

www.gerth.de

Inhalt

Prolog	9
Warum ich dieses Buch schreibe und wie du es lesen kannst	11
Wenn Alltagssituationen zu Ausnahmezuständen werden	17
Von der Wahl der richtigen GesprächspartnerInnen und dem Sichöffnen	23
Ausgebrannt	31
Ein bisschen Spaß muss sein	39
Die inneren Teilhabenden	47
Focusing	51
Von Enttäuschungen und geplatzten Träumen	55
Traumatische Kindheitserinnerungen neu kalibrieren	61

Die Lösung	65
Was passiert in einer Rehabilitation?	71
Medikamente	79
Kein Weg zurück!	
Von Veränderungen und Anpassungen	88
Suizid: die letzte Reißleine	94
Die unsichtbare Barriere: warum es schwer ist, sich eine psychische Erkrankung einzugestehen	97
Die Suche nach physischen Ursachen: wenn Erschöpfung mehr ist als eine psychische Belastung	100
Chronisches Erschöpfungssyndrom (CFS): ein Leben in dauerhafter Müdigkeit	106
Erschöpfung und Burn-out aus der Perspektive eines Arbeitgebers	110
Egoismus versus Selbstfürsorge: ein notwendiger Unterschied	114
Über das Finden des inneren Tiers	119
Die Falle des ständigen Vergleichens	124

Die Leichtigkeit des Minimalismus: wie weniger Besitz zu mehr Wohlbefinden führt	127
Sport und Erschöpfung: Wie passt das zusammen?	132
SuperBonus-Kapitel: Jesus kennt die Erschöpfung	136
Unterstützung für Angehörige und Freunde von Erschöpften	140
Wenn der Sohn den Alltag plötzlich nicht mehr schafft	145
Über die Erschöpfung einer ganzen Familie	152
Epilog: Stand jetzt	158

Prolog

Das ist also das Ende. Zumindest schießt mir dieser Gedanke fortwährend durch den Kopf. Der Herzinfarkt mit Ende dreißig, der Schlaganfall in der Mitte meines noch so jungen Lebens.

Eine gefühlte Ewigkeit quäle ich mich auf der Toilette und warte auf ein Vorübergehen der in Koliken auftretenden Krämpfe. Unzählige Male hatte ich diese Situation in den vergangenen Monaten durchlebt. Doch heute scheint kein Ende in Sicht. Mir schwinden die Kräfte und mein Körper entgleitet mir zusehends. Ein seltsames und beunruhigendes Kribbeln strömt in Hände und Füße. Ein Gefühl, das ich nicht kenne und das mir unglaubliche Angst bereitet. Immer stärker werdend entzieht es mir den Kontakt zu meinen Extremitäten. Hilflos schaue ich auf meine Finger, die sich zur Körpermitte zusammenziehen und in einer sonderbaren Pose verkrampfen. Es folgen die Hände, die Unterarme, dann die Zehen, die Füße, die Beine und schließlich beginnt es auch im Kopf: das Kribbeln, die Gefühllosigkeit, der Kontrollverlust und damit einhergehend eine schier endlose Panik vor der Ungewissheit, vor dem, was als Nächstes passieren wird.

Wochen später sitze ich im angenehm eingerichteten Sprechzimmer einer Psychotherapeutin. Die, wenn schon nicht als Herzinfarkt oder Schlaganfall, dann doch zumindest

als Nahtoderfahrung abgespeicherte Situation entpuppt sich als einfache Panikattacke. Nichts weiter also? Zukünftig würde ich auf Erlebnisse dieser Art gerne verzichten wollen! Was also tun? Woher kam die Attacke? Wohin ist sie gegangen und vor allem: Wann kommt sie zurück?

Warum ich dieses Buch schreibe und wie du es lesen kannst

Unser Alltag ist geprägt von Veränderungen. Sie äußern sich sowohl im persönlichen, unmittelbaren Umfeld als auch in globaler Form. Im direkten Kontakt beeinflussen uns beispielsweise familiäre Strukturen, berufliche Konstellationen, Freundschaften, ein Umzug, finanzielle Themen, das berühmte Hamsterrad oder auch die gesundheitliche Situation. Global betrachtet rücken uns eine Klimakrise, ungerechtfertigte Kriege, Korruption, Pandemien, Rassismus, Diskriminierung und viele andere bewegende Ereignisse und Themen immer näher.

Diese Veränderungen bieten nicht nur Chancen, sondern bedeuten oft auch Verluste oder die Angst vor solchen. Der Einfachheit halber bezeichnen wir dies häufig schlichtweg als „Stress“.

Nun reagieren wir alle unterschiedlich auf Stress. Die einen sind aufgrund einer gut antrainierten unsichtbaren Ummantelung ausreichend gegen Stress gewappnet und lassen ihn einfach von sich abprallen. Andere wiederum absorbieren ihn förmlich, saugen ihn also auf und sind ihm damit nahezu schutzlos ausgeliefert. Andauernder Stress, das fortwährende Auseinandersetzen mit nicht lösbareren Problemen und Ängsten, kann ermüdend sein und in einer tiefen Erschöpfung enden.

Es zeichnet sich ab, dass immer mehr Menschen auf diese Erschöpfung zusteuren oder sich bereits in der Burn-out-Sackgasse befinden. Bei den oben beschriebenen Problemen – seien sie nun persönlicher oder globaler Natur – halte ich das absolut nicht für verwunderlich, sondern für eine unbedingt menschliche Reaktion. Ein Burn-out ist mittlerweile kein Krankheitsbild mehr, das man einer bestimmten Personengruppe zuschreiben könnte. Frauen sind gleichermaßen betroffen wie Männer, Feuerwehrleute ebenso wie Lehrkräfte, Homeoffice-Mitarbeitende nicht weniger als das Busfahrpersonal. Doch dummerweise unterliegt die Diagnose einer psychovegetativen Erschöpfung einem gewissen Stigma, aufgrund dessen sich Betroffene lieber bedeckt halten, sich dem Druck unserer Leistungsgesellschaft beugen und damit auf Hilfe – beispielsweise in Form von Therapien, Kuren oder Rehabilitationen – verzichten.

Wenn ich in den Jahren meiner Erschöpfung eines gelernt habe, dann ist dies der Umstand, dass es einen großen Anteil am Heilungsprozess haben kann, sich zu öffnen. Ein Verschließen führt dazu, Konflikte in sich hineinzustopfen. Oft braucht es aber eine Sicht von außen, um ein Problem aus einem anderen Blickwinkel betrachten und es von dort aus lösen zu können.

Ich schreibe also dieses Buch, um dich darin zu ermutigen, deine Erschöpfung nicht zu übersehen, sondern sie als solche wahrzunehmen, sie anzusprechen und dir selbst und deinem Umfeld klarzumachen, dass du kein Interesse daran hast, fortwährend erschöpft zu sein. Wir möchten aktiv am Leben teilnehmen und nicht den Tag über reglos im Bett verbringen.

Es gab Tage, Wochen, Monate, in denen ich mir nicht vorstellen konnte, dass ich eines Tages noch mal eine Runde durch unser Dorf würde spazieren können. Der Wechsel vom Erdgeschoss in den ersten Stock unseres Hauses ermüdete mich dermaßen, dass ich mich im Anschluss eine halbe Stunde schlafen legen konnte. In langen Krankheitsphasen setzte ich mich mit einer frühzeitigen Berentung auseinander und in unserem Wohnzimmer sitzend stellte ich mir die Frage, wie wir diese Wohnung für mich rollstuhlgerecht umgestalten könnten und was uns ein Treppenlift kosten würde.

Heute sitze ich hier und schreibe dieses Buch. Es geht mir gut. Ich würde morgen keinen Marathon laufen können, aber wer kann das schon? Eine 10 bis 15 Kilometer lange Wanderung schaffe ich und die Erschöpfung, die ich im Nachgang an eine solche Unternehmung verspüre, werde ich mit einem sanften Lächeln genießen. Ich kann Fahrrad fahren, mit unseren Kindern toben, an Familienausflügen teilnehmen, mich dem weiteren Ausbau unseres kleinen Eigenheims widmen und meinem Beruf nachgehen.

Vor einiger Zeit habe ich auf YouTube damit begonnen, über meine Erschöpfungsdiagnose zu sprechen und meine Erfahrungen mit dieser Krankheit – wenn man es denn so nennen will – zu teilen. Immer wieder bedanken sich Betroffene für den Mut, die Thematik so offen anzusprechen, und sowohl in Form von Kommentaren als auch im direkten persönlichen Gespräch stoße ich auf Menschen, denen es entweder genauso geht wie mir oder die eine liebe Person im unmittelbaren Umfeld kennen, die ebenfalls von Erschöpfung oder Burn-out betroffen ist. Zum einen staune ich darüber, dass sich Menschen für eine – meiner Meinung

nach – Selbstverständlichkeit bedanken. Die Reaktionen zeigen aber auch, dass die Last der Erschöpfung eine starke Präsenz einnimmt, der wir gut begegnen können, in dem wir sie in einem geschützten Rahmen zum Thema machen.

In diesem Buch möchte ich über meine Erschöpfung, meine Symptome, Erfahrungen, die ich sammeln durfte, und Erkenntnisse, die mir weitergeholfen haben, sprechen. Auch wenn ich immer wieder darüber nachdenke, eine Zusatzausbildung zum Burn-out-Berater oder -Coach zu absolvieren, bin ich weder Therapeut, Psychiater noch Arzt. Meine Ausführungen beruhen also nicht auf einer qualifizierten oder ausgebildeten Expertise, sondern auf eigenen Erfahrungen und Erkenntnissen, die ich in unzähligen Einzel- und Gruppentherapiestunden, Gesprächen mit Ärzten und Fachärzten, während meines Rehaaufenthalts oder im Austausch mit vielen anderen erschöpften und ausgebrannten Menschen sammeln durfte. Ich bin eine Art Praxisbeispiel, weil ich es über verschiedene Wege aus dem Burn-out herausgeschafft habe. Über diese Wege möchte ich berichten, damit sie anderen eine Stütze sein können.

In den einzelnen Kapiteln werfe ich immer wieder einen **Blick zurück** auf vergangene Ereignisse. Das bedeutet, dass dem Buch ein gewisser chronologischer, rötlich angehauchter Faden zugrunde liegt. Du musst dich aber nicht vom Prolog bis zum letzten Kapitel durcharbeiten. Ich habe versucht, die Kapitelüberschriften so zu formulieren, dass sie einen möglichst guten Blick in den jeweiligen Textausschnitt gewähren. In diesem Sinne lässt sich das Buch hoffentlich auch als hilfreiches Nachschlagewerk nutzen.

Ein besonderes Merkmal dieses Buchs ist die enge Verknüpfung persönlicher Erfahrungen mit den daraus gewonnenen Erkenntnissen. Sie heißen in den Kapiteln **Im Hier und Jetzt** und sind durch gepunktete Linien am Rand gekennzeichnet.

Du liest also weder einen klassischen Burn-out-Ratgeber noch eine reine Biografie; vielmehr vereint das Buch beide Perspektiven auf – so hoffe ich zumindest – nachvollziehbare Weise. Um dir die Orientierung zu erleichtern, sind die Abschnitte klar strukturiert und gekennzeichnet: So ist jederzeit ersichtlich, ob der Fokus auf erzählenden beziehungsweise biografischen Elementen oder auf praxisorientierten Impulsen liegt. Diese Gliederung ermöglicht es dir, gezielt bestimmte Inhalte wiederzufinden und dort je nach Bedarf tiefer einzusteigen.

Und schließlich wäre da noch die **SuperBonus-Box**:

In all den Jahren der Erschöpfung hatte ich immer das Gefühl, auf einen gewissen SuperBonus zurückgreifen zu können. Ich bin jemand, der sich gerne durch die Bibel inspirieren lässt. Gottes Wort und die Beziehung zu ihm sind mir eine tragende Stütze in vielerlei Situationen. Solltest du hiermit allerdings nichts anfangen können, musst du dieses Buch nicht gleich wegwerfen. Nur in den als SuperBonus gekennzeichneten Abschnitten findest du Impulse, von denen ich speziell als Christ profitieren konnte. Du kannst diese Boxen einfach überspringen, wenn du für diese Art Input weniger empfänglich bist, und dennoch jede Menge hilfreichen Inhalt aus dem Buch mitnehmen.

Ich habe diesen SuperBonus immer als eine Art Doping empfunden. Anders als im Leistungssport handelt es sich jedoch um einen fairen und gerechtfertigten Vorteil. Du kannst ein Rennen ohne Doping bestreiten, brauchst dadurch aber vielleicht ein bisschen länger oder mehr Überwindungskraft, um ins Ziel zu kommen. Oder du verschaffst dir einen Vorteil und überquerst die Ziellinie etwas schneller und leichter. Dieses Doping – wenn man es denn so nennen mag – äußert sich für mich primär in Form eines allmächtigen Zuhörers. Ich hatte stets das Gefühl, in Gott einen Begleiter zu haben, der empfänglich für all meine Ängste und Sorgen war, sie nachvollziehen konnte und genau wusste, wie es mir ging. Jemand, der mich und meine Situation fühlte – wie es eines unserer Kids sehr treffend ausdrücken würde. Oft hatte ich aber auch einfach den Eindruck, dass mir bewusst die richtigen Bibelstellen zur richtigen Zeit über den Weg liefen oder ich ein gewinnbringendes Gespräch mit einer anderen Person führen konnte, die ähnlich empfindet und glaubt, wie ich es tue.

Ich hoffe auf gute Inspirationen und hilfreiche Impulse für dich beim Lesen dieses Buchs und wünsche dir schon jetzt – wie auch immer es dir gerade gehen mag – ganz viel Energie und Lebenskraft.

Wenn Alltagssituationen zu Ausnahmezuständen werden

Blick zurück

Gegen Ende meines Studiums zum Diplom-Informatiker (in den Jahren 2008/2009), absolviere ich ein Praxissemester in einer kleinen Werbeagentur außerhalb von Osnabrück. In den vergangenen Tagen hatte ich in einem Anflug überzogener Fitnessvorstellungen Thunfisch in mich hineingestopft. So auch am Morgen des besagten Tages, in der Mittagspause und vor Büroschluss. Nun sitze ich im Linienbus in die Osnabrücker Innenstadt, um von dort mit dem Flughafen-Shuttle zurück nach Hause zu fahren.

Plötzlich macht sich Übelkeit und in meiner Magen-Darm-Gegend ein deutliches Rumoren bemerkbar. Ich versuche, einige Augenblicke in mich hineinzuhorchen und die Schwere des Problems zu erfassen, stürme dann aber doch durch den gut besetzten Bus nach vorne zur Fahrerin und bitte sie sehr eindringlich, mich möglichst sofort aussteigen zu lassen. Doch die nette, bereits etwas ältere Dame unterstellt mir, dass ich die letzte Haltestelle verschlafen habe und lediglich nach einer Lösung suche, doch noch den Bus verlassen zu können. Ich schlage ihr vor, dass sie mir eine Sitzreihe ihrer Wahl nennt, in die ich mich dann übergeben werde, woraufhin sie das Tempo drosselt und mich freilässt.

Ich stehe auf dem Gehsteig, die Hände auf die Knie gestützt, und atme durch. Die Beine fühlen sich weich und krank an, aber an der frischen Luft geht es mir schnell besser. Ich beschließe, Thunfisch in den nächsten Tagen sein zu lassen, und mache mich zu Fuß auf in Richtung Busbahnhof. *Nur noch nach Hause*, denke ich und lasse mich, in der Innenstadt angekommen, in einen der bequemen Sitze des Flughafen-Shuttles fallen. Vor mir liegen etwa ein halbes Dutzend Haltestellen, bevor es auf die Autobahn geht. Bereits nach wenigen Metern Fahrt, während ich im Bus eingesperrt bin, stellt sich die Übelkeit erneut ein. Außerdem verfalle ich in eine Gedankenspirale: *Was ist nur los? Gerade war doch noch alles gut? Was, wenn ich auch hier gleich den Drang verspüre, plötzlich aussteigen zu müssen? Auf der Autobahn werde ich niemanden bitten können, mich kurzerhand aus dem Bus zu lassen. Im vollen Shuttle, vor all den anderen Passagieren eine Brechattacke? Ich habe nicht mal eine Tüte dabei ... Wie peinlich das wäre! In diesem Bus bräuchte ich mich garantiert nie wieder blicken zu lassen. Dabei bin ich aber doch täglich auf ihn angewiesen, um zur Fachhochschule zu kommen.*

Der Bus hält an und weitere Passagiere steigen hinzu. *Reiß dich zusammen. Wie sollst du nach Hause kommen, wenn du das jetzt nicht in den Griff bekommst?* Hektisch schnalle ich mich ab, zwänge mich an den Neueinsteigern vorbei und hechte ins Freie.

Frische Luft. Durchatmen. Direkt geht's viel besser. Fast so, als wäre nichts gewesen. Ein paar Häuser zurück hatte ich eine Apotheke gesehen. Mit den Worten „Ich scheine ganz plötzlich an Reiseübelkeit erkrankt zu sein“ – das war für mich zum damaligen Zeitpunkt die einzige logische Erklärung – kaufe ich mir Kaugummis gegen Reisebeschwerden.

Dann rufe ich meine Frau an, erzähle ihr von der Situation und überrede sie, mich mit dem Auto in Osnabrück abzuholen. Obwohl sie mitten in den abschließenden Vorbereitungen für ein wichtiges Coaching-Seminar steckt, das sie am Abend halten soll, holt sie mich dennoch ab. Etwa eine halbe Stunde später sitze ich auf dem Beifahrersitz neben ihr. „Bitte, nimm die Landstraße. Nicht über die Autobahn zurückfahren.“

Die Fahrt verläuft ohne Probleme. Mir wird weder übel noch verirren sich meine Gedanken in irgendwelchen Karussellaktivitäten. Aber warum auch? In diesem Auto bin ich frei. Ich kann meine Frau jederzeit bitten anzuhalten, ohne dass es mir unangenehm sein müsste.

Zu Hause sind Fitnesswahn und Reiseübelkeit längst vergessen. Ich habe es nach Hause geschafft, befinde mich in Sicherheit und belohne mich mit meiner Lieblingspizza. Richtig gelesen: Lieblingspizza! Und die ist weder basisch noch Schonkost. Im Gegenteil: Dank einer mächtigen Portion saftigem Gyros, frischem Brokkoli und einer nicht zu unterschätzenden Menge Sauce hollandaise trifft sie geradezu vor Fett. Ganz anders als bei einem Magen-Darm-Infekt, der mich erschlagen und ausschließlich an die Toilette oder mein Bett fesseln würde, geht es mir blendend. Ich könnte Bäume ausreißen, mich mit den Kumpels zum Fußballspielen verabreden oder eine Runde am Dortmund-Ems-Kanal entlangjoggen. Hauptsache, ich muss nicht mehr in einem dieser Linienbusse sitzen.

Tags darauf gehe ich vorsichtshalber zu meiner Hausärztin. Zu meiner Überraschung dreht sich mir beim Anblick des vollen Wartezimmers der Magen um. Ich vereinbare mit der Arzthelferin, an der frischen Luft warten zu können,

und lasse mir eine Petrischale reichen, als ich im Sprechzimmer Platz nehme. Eine größere Schüssel, für den Fall, dass die Pizza vom Vorabend – die mit dem Gyros – doch noch ihren Weg zurück ans Tageslicht finden sollte, scheint gegenwärtig nicht vorhanden.

Die Ärztin spricht von einer Art Veränderung in meinem Kopf. Irgendetwas scheint sich dort eingebrannt zu haben, was mir Angst vorm Busfahren suggeriert und sich über das Symptom Übelkeit äußert. Sie schreibt mich für ein paar Tage krank und ich nutze die Zeit, um mir im Familienkreis leihweise ein kleines Auto zu organisieren, mit dem ich die restlichen Wochen des Praxissemesters zwischen zu Hause und Arbeitsplatz hin- und herpendeln kann.

Im Hier und Jetzt

Rückblickend weiß ich, dass mich die Zeit meines Praxissemesters schlichtweg überfordert hat. Nicht die Arbeit oder das Praxissemester an sich, sondern vielmehr der Zeitaufwand, der hiermit einherging. Ich hatte eine gewöhnliche 40-Stunden-Woche, also einen Achtstunden-Arbeitstag. Um zur Agentur beziehungsweise zu meinem Arbeitsplatz zu gelangen, war ich jedoch auf die öffentlich verfügbaren Verkehrsmittel angewiesen, die ich dank meines Praxissemestertickets zwar kostenlos nutzen durfte, für die ich aber morgens um 7 Uhr das Haus verlassen musste, und dank derer ich erst zwölf Stunden später wieder heimkehrte. Ich selbst habe das Busfahren und das lange Unterwegssein nie als kritisch eingestuft. Ebenso wenig wie ich Jahre später die fünfköpfige Familie, das parallel stattfindende Berufsleben oder die gleichzeitigen Sanierungsarbeiten an

unserem neuen Eigenheim als Problem angesehen habe. Es schwangen immer diese Gedanken mit: „Wie cool, dass du das alles schaffst!“ und „Andere halten noch viel kras- sere Situationen aus!“ und „Hoffentlich finden meine Leis- tungen Anerkennung im familiären Umfeld!“. Aber unter- bewusst erwachte eine leise Stimme zum Leben, auf die zu hören ich erst sehr viel später lernen sollte. Und damit dies passieren konnte, musste sie wachsen, lauter werden, re- bellieren, Symptome erschaffen, meinen Alltag durchbre- chen, mich mit Ängsten konfrontieren und mir Schmerzen bereiten. Wie sehr habe ich diese Stimme verflucht. Wie oft habe ich ihr vorgeworfen, alles, was mir lieb und teuer war, zu zerstören. Dabei verlangte diese Stimme lediglich nach Zeit, Freiraum, Ausgleich, Hobbys, sozialen Kontak- ten, Abenteuer, Draußensein, Sport, Musik, Urlaub, Reisen, Platz für Träume und anderen schönen Dingen.

Blick zurück

Mein Praxissemester geht ohne weitere erwähnenswerte Vorkommnisse vorüber. Die Workarounds, die ich mir schaffe, funktionieren und ich scheine wieder den richtigen Tritt gefunden zu haben. Allerdings steht eine Zeit mehr oder weniger großer Veränderungen bevor. Unsere Stellen- suche führt uns in den Hunsrück und wir verlassen das Münsterland.

Nach wenigen Wochen am neuen Wohnort stellen sich er- neut Übelkeit und seltsame Bauchgefühle ein. Diesmal nicht in einem Linienbus oder einem Flughafen-Shuttle, sondern in einer Kirchenbank. Ich versuche, das Gefühl zu unterdrük- ken, innerlich zu bekämpfen, verlasse aber nach wenigen

Minuten überfordert den Gottesdienst. Tage später gehen meine Frau und ich nach Feierabend italienisch essen. In dem Moment, als Pizza und Salat vor uns abgestellt werden, ist mein Stresspegel bereits derart hoch, dass ich mich aus dem Restaurant verabschiede und wir uns unsere Mahlzeiten mit nach Hause geben lassen. Auch ein Einkauf im Discounter endet ohne mich. Zurück bleibt ein halb gefüllter Einkaufswagen, den ich Hals über Kopf seinem Schicksal überlasse. Und so häufen sich Alltagssituationen, die mir plötzlich nicht mehr möglich sind. Zunehmend verschanze ich mich in den eigenen vier Wänden, da ich mich nur noch hier sicher und frei fühle.

In dieser Zeit arbeite ich an meiner Diplomarbeit, die ich für die christliche Missionsgemeinschaft Sportler ruft Sportler e. V. verfasse. Es steht ein Termin mit mehreren Mitarbeitenden vor Ort in Altenkirchen an, für den auch ich eingeplant bin. Am Vorabend rufe ich den damaligen Geschäftsführer an, schildere ihm meine Situation und erkläre, dass ich nicht kommen kann. Zu meiner Überraschung hat er Verständnis für meine Ausführungen, da er die gleichen Symptome aus seinem unmittelbaren Familienumfeld sehr gut kennt und nachvollziehen kann.

Im Hier und Jetzt

Von diesem Geschäftsführer erhielt ich im Kontext von Erschöpfung und Angstzuständen die erste wichtige Info, mit der ich dieses Kapitel abschließen möchte. Für mich war sie eine erste echte Hilfe, die wahr geworden ist: „All die Dinge, von denen du jetzt glaubst, dass du sie nie wieder tun können wirst, werden eines Tages wieder möglich sein!“