



WIE IM RAUSCH

Bilanz eines erfolgreichen Business-Menschen nach dem Absturz.
Eine Geschichte.

VON CORNELIA SCHENK

Philipps berufliche Karriere war wie eine rasante Fahrt auf der Überholspur. Mit 44 Jahren geriet er gewissermaßen auf bester Fahrbahn ins Schleudern. Er verlor alles, was er zu besitzen meinte: seine Position als Topmanager, seine Familie und den exklusiven Lebensstandard eines Topverdieners. Philipp stand am Tiefpunkt seines Lebens. Ein anderes Leben war für ihn kaum vorstellbar. Das war vor vier Jahren.

Der Begründer der Logotherapie, Viktor Frankl, sagt: Wir entwickeln unser Leben und unsere Persönlichkeit nur im Leid. Erst in der Not bekommt das eigene Leben Form und Gestalt. Ver-

mutlich hat Frankl Recht. Die Traumaforschung spricht in diesem Zusammenhang von einem posttraumatischen Wachstum. Wer hinterfragt schon sein Leben und sich selbst als Person, wenn es gut läuft? Auch Philipp fragte sich erst nach seinem Rauswurf, ob das Leben überhaupt einen Sinn habe. Wobei, mit Sinnfragen wollte er sich gar nicht beschäftigen, das bringe ihn nicht voran, er sei schließlich kein Philosoph. Er musste es erst lernen zu fragen, was das Leben für ihn an Sinnvollem bereithalten und welchen Sinn er ihm selbst geben könnte.

Die Idee, trotz gescheiterter Lebensentwürfe das Leben zu bejahen und als sinnvoll anzusehen, ist schwer zu akzeptieren und auch in der Praxis

nicht leicht umsetzbar. Frankl betonte auch, dass es gar nicht um den großen Sinn gehe, sondern viel mehr um jenen Sinn, der einem persönlich ganz konkret im Alltag begegne. Bleibe ich depressiv im Bett liegen oder gehe ich mit meinem Sohn zum Fußballplatz? Vermutlich wird man es nicht nur deshalb sinnvoll finden sich aufzuraffen, weil der Sohn eine Freude hätte, sondern auch weil man sich danach besser fühlen würde. Die Sinnfrage wird zum Motivationsfaktor, nicht in Verzweiflung zu versinken.

Frankl leitete so etwas wie eine Sinn-evidenz aus den Aufgaben ab, die einem das Leben stellt. Diese Aufgaben anzunehmen fasste er so zusammen: „Trotzdem Ja zum Leben sagen“.

Philipp befand, als er in meiner Praxis saß, er sei zwar orientierungslos, auch geschockt, aber nicht verzweifelt oder gar depressiv. „Ich will keine Therapie, ich suche eine Art Sparringspartner.“ Jemanden, der ihm zuhört, mit ihm neue Denkanstöße entwickelt und Orientierung gibt, wenn es darum geht, das „ganze Wirrwarr zu klären“. Wer bin ich ohne Dienstwagen? Wie finde ich wieder in dieses Leben zurück, aus dem ich gerade hochkant flog? Wie könnte mein Leben anders aussehen? Wie kann ich meinen finanziellen Verpflichtungen nachkommen? Wer bin ich wirklich? ...

Hilfe holen

Menschen finden Unterstützung in ihrer Familie oder bei Freunden, andere suchen Trost im Glauben oder in der Natur und wieder andere machen eine Kur oder Psychotherapie, um Boden unter den Füßen zu gewinnen. Aus Studien wissen wir, dass uns in dunklen Stunden nichts so sehr hilft wie Unterstützung durch andere. Emotional und auch ganz praktisch. Natürlich ist der Impuls groß, sich zu schämen, die Sachlage zu verbergen oder sich zu isolieren. Dann droht eine Dauerkrise oder Krankheit.

Philipp stellte fest, dass er nicht mit viel Hilfe rechnen konnte. Im Berufsleben schien er bestens vernetzt, jetzt sieht er, dass er Netzwerke mit Freundschaften verwechselt hat. Es sind nicht mehr viele an einem Kontakt interessiert. Philipp passt nicht mehr in deren Welt der Macht, Deals und des Geldes.

Inzwischen macht er die Erfahrung, dass Karrieremenschen, wie er einer war, die scheinbar fest im Sattel sitzen, Menschen, von denen er es nicht für möglich gehalten hätte, ihn jetzt um Rat und Aufklärung bitten, wie man mit so einer Krise fertig werden kann. Sie sind beeindruckt von seiner Offenheit, sehen ihn als eine Art Experte für Krisenbewältigung und vertrauen ihm das eigene Unbehagen

Wir entwickeln unser Leben und unsere Persönlichkeit nur im Leid. Erst in der Not bekommt das eigene Leben Form und Gestalt.

und ängstlich gehütete Brüche in ihren Biografien an.

Der ehrliche Umgang mit dem Absturz von der Karriereleiter fiel Philipp leichter, als es anderen üblicherweise fällt. Vielleicht lag es daran, dass er sich selbst keine Schuld dafür gab. Er findet, dass wir in einer Welt leben, die aus den Fugen ist. Da könne man nicht einfach nur durch Leistung, Fleiß und Tüchtigkeit punkten und seine Karriere vorantreiben. Die Globalisierung vernichtet Arbeitsplätze, auch in den Führungsetagen. Er sagt: „So ein Raubtierkapitalismus ist stärker als ich, der verschlingt noch ganz andere.“

Schuldgefühle dagegen überfluten einen mit aggressiven Gefühlen. Menschen im Opferstatus beginnen sich selbst zu hassen und auch andere. Sie überziehen das Unternehmen, den Chef und die Kollegen mit Vorwürfen. Entwickeln Rachefantasien und verlieren ihre Energie dabei.

Wo ist die innere Stimme?

Die Zustimmung zum Leben hingegen, auch wenn es sich von seiner hässlichen Seite zeigt, macht frei und öffnet die Augen für neue Chancen. Auch wenn Philipp sich weder als Opfer sah noch mit Schuldgefühlen quälte, seine innere Stimme blieb lange Zeit stumm und er fand keinen Zugang zu sich selbst. Seine erzwungene Freizeit verbrachte er mit Fahrrad- und Skitouren sowie Wanderungen. Er hoffte den Kopf frei zu bekommen

und wieder zu spüren, was er noch im Leben erreichen wollte, ob es da noch brachliegende Fähigkeiten gab, die es auszuloten galt. Und er war erschüttert, als ihm dabei klar wurde, wie sehr er in den letzten Jahren nur noch funktioniert und von der Welt nicht mehr viel mitbekommen hatte.

Es stimmte ihn nachdenklich, dass er es geradezu ängstlich vermied, sich wieder auf ähnliche Positionen zu bewerben, obwohl ihn Headhunter kontaktierten. Die Vorstellung, in den Alltag eines Großunternehmens zurückzukehren, erschien ihm unerträglich. Seine Kündigung war unerwartet und brutal erfolgt, binnen eines Tages hatte er unter den Augen des Sicherheitspersonals sein Büro zu räumen, dann folgte noch ein zermürbender Kampf um die Abfindung. Doch es lag nicht nur daran. Die Frage nach dem Sinn des Ganzen, nach den Werten, die er leben wollte, stellte sich für ihn inzwischen dringender als die Frage, wo er wieder viel Geld verdienen könnte.

Blind für das Leben

Was ihm weitergeholfen hat, sei der Dreiklang aus Bewegung in der Natur, Selbstreflexion und praktischen Übungen zur Vergangenheitsbewältigung gewesen, reflektiert Philipp heute. Erst im Abstand merkte er, dass er in diese Karriere hineinrutschte, dass sich die Schritte alle folgerichtig ergeben hatten und weniger eine Folge bewusster Entscheidungen waren. Er hatte das richtige Studium absolviert, eine ▶

Die Wahrnehmung verengt sich auf das nächste Karriereziel, Empathie für andere oder anderes geht verloren.

schnelle Auffassungsgabe, übernahm gern Verantwortung und Führung. Nach ersten Erfolgen und Beförderungen begann er sich an das Höher-Weiter-Schneller zu gewöhnen. Philipp wundert sich heute, wie er die Klage seiner Familie, der er als Partner und Vater fehlte, hatte ausblenden können, wie er es geschafft hatte, Abende, Wochenenden und Urlaubszeiten durchzuarbeiten, warum bei ihm die Arbeit immer an erster Stelle stand und alles andere in seinem Leben überwucherte. Wie er sogar seine ernsthaften Herzprobleme übersah, mit denen er es zu tun bekam.

Es war wie ein Rausch, bilanziert Philipp. Die Stressmedizin zeigt uns, dass so ein Verhalten typisch ist, wenn wir von Stresshormonen gepusht werden, manchmal buchstäblich bis zum Umfallen. Die Wahrnehmung verengt sich auf das nächste Karriereziel, warnende Körpersignale werden nicht mehr gespürt, der Kontakt zu sich selbst reißt ab, die Empathie für andere oder anderes geht verloren. Kollegen werden zur Manövriermasse, die Klagen der Familie lästig und nicht nachvollziehbar. Haben diese Undankbaren nicht dank seines hohen Arbeitseinsatzes ein wunderbares sorgenfreies Leben? Wäre nicht Dankbarkeit angebracht statt ständigen Gejammers?

Philipp nimmt sich die Zeit, sich geduldig zu verschütteten und wenig beachteten Quellen zurück zu tasten, aus denen sich sein Veränderungs- und Erkenntnisprozess speisen kann. Er findet ursprüngliche Pläne und Stärken wieder, und auch seinen großen Drang nach Erfolg und Anerkennung. Philipp sagt, er sei heute dankbar für diesen Einschnitt, denn das habe ihm

das Leben gerettet. Sein Herz schlägt wieder normal. Er lebt nach seinem Rhythmus und nicht mehr nach dem der anderen.

Als gesuchter Sparringspartner hat er sich selbst ein neues berufliches Standbein geschaffen und es geht ihm gut damit. Es ist sein eigener Absturz, der ihm viele Klienten und Weiterempfehlungen einbringt. Seine Arbeitszeit begrenzt er streng. Dass er nur noch die Hälfte seines alten Gehalts zur Verfügung hat, ist ein Preis, den er ohne langes Murren zahlt. Er weiß, wofür es gut ist. „In dem Moment, in dem ich zum ersten Mal mit meinem alten Klapperauto losfuhr, ohne dass ich mir noch einen Gedanken machte, was all die SUV-Fahrer von so einem wie mir dachten, war eine unvergessliche Freude in mir, so eine Art inneres Jubeln: Jetzt bist du wirklich in deinem Leben angekommen. Du brauchst kein SUV mehr, um deinen Wert zu beweisen. So lebendig, leicht und frei habe ich mich seit Jahren nicht gefühlt.“

Philipp ist voller Zuversicht, dass er wieder eine Partnerin finden wird und der Kontakt zu seinen Kindern sich bessert. Für Beziehungspflege genügend Zeit zu haben, ist nun der wahre Luxus für Philipp. ◀◀



Zur Autorin

Cornelia Schenk

Logotherapeutin und Orientierungskoach, Buchautorin, zuletzt erschienen: „Umarme dein inneres Kind. Ein Ausfüllbuch zum Selbstcoaching“ (mvg 2017)