

# Mein Weg aus dem Burnout

## 1. Vom Arzt aus dem Arbeitsprozess genommen

- Hatte keine Einsicht und Erkenntnis für meine Krankheit.
- Erkannte meine Verwundungen nicht – Weglaufen war meine Strategie.
- Wollte nicht wahrhaben, dass die Beziehung zu meiner Ehefrau seit langer Zeit destruktiv war.
- Hatte massive Schwierigkeiten am Arbeitsplatz.
- Meine Gefühle gegenüber meinem Umfeld waren äusserst negativ, ich empfand nur Kritik, Angriff, Missgunst und Destruktion mir gegenüber.
- Konnte nicht mehr schlafen, es gab keine Chance für Erholung, Ausgeglichenheit, Zufriedenheit.

## 2. Erstes Retreat im Kloster in Hauterive

- Bin mit viel Angst hingegangen, mit noch mehr Angst den Männern dort begegnet und habe mich gefragt, was willst du hier, was ist das für eine Sch...
- Im Verlauf des Retreat hin und her gerissen von Trauer und Angst und Mutlosigkeit. Musste viel weinen (empfand das damals als äusserst peinlich), war kein starker Held mehr, sondern musste mir eingestehen, wie unendlich schwach und schutzlos ich war.
- War hoffnungslos überfordert, war mit Gefühlen konfrontiert, die ich jahrzehntelang unterdrückt hatte.
- Erkannte nach diesem Retreat, dass ich Hilfe brauchte. Gewann die Bereitschaft, Hilfe anzunehmen, neue Freundschaften zu schliessen und meine altes Leben und die alten Lebensumstände zu verabschieden.

## 3. Mein langer Fall und die Landung

- Aufräumen am Arbeitsplatz. Trennung vom Betrieb für immer. Abschied.
- Klärung und Kampf um meine finanzielle Situation. Angst.
- Orientierung alte – neue Männergruppe.
- Versuch frei zu sein: Skifahren, neue Bekanntschaften usw.
- Verlust meiner Tochter.
- Zusammenbruch bei meinem Therapeuten Markus Ehrat: Beschluss, eine Kur zu machen.
- War voll Angst, Wut, niemand konnte an mich ran, war sehr gefährlich, doch auch bereit, das alles hinter mir zu lassen.

- Grosse Unterstützung vom Arzt, vom Therapeuten, von einem Mitglied aus der Männergruppe und der neuen Gemeinschaft in der Männergruppe. Fühlte mich dadurch geborgen und verstanden.
- Kurantrag durch meinen Arzt, gespanntes Abwarten, Bewilligung der Kur.
- Andauernde, sehr anstrengende Auseinandersetzungen mit meiner Ehefrau. Entschluss daran etwas zu ändern.
- Besuch in der alten Heimat: mal schauen, was P. macht, eine alte Freundin von mir.
- Kurbeginn.

#### **4. Kur, Trennung, neue Liebe**

- Alles hat gestimmt in der Klinik, super Ambiente, tolle Therapeuten, noch bessere Ärzte, super Wetter...
- Situation mit meiner Ehefrau spitzte sich zu bis zur Trennung. Endlich, wie war ich froh...seltsam, ich sollte doch eigentlich trauern.
- Besuch von der alten Freundin in der Klinik, eine alte Liebe flammte neu auf wie selbstverständlich und doch unerwartet. Fühlte mich seit langer Zeit wieder wohl, obwohl es sehr viel zu erledigen gab. Hatte keine Angst vor der neuen Situation!!!
- Seltsam: brauchte für Trennung und Neubeginn keine Hilfe, alles ging wie von selbst...

#### **5. Auseinandersetzung mit Ehefrau, Auswirkungen der Therapie**

- Heimkehr von der Klinik, keine Unterstützung beim Auflösen der Wohnung durch die Ehefrau.
- Fortlaufende Angriffe seitens meiner Ehefrau, Schuldzuweisungen, Spionage, Eindringen in meine intimste Privatsphäre bis zu meinem Gewaltausbruch und meiner Androhung von körperlicher Gewalt.
- Hilfe durch ein Mitglied der Männergruppe, insbesondere aber durch meinen Therapeuten, Markus Ehrat. Erstellen eines Täterprofils: erkenntnisreich und spannend.
- Einrichten der neuen Wohnung durch meine neue Partnerin. Endlich ein sicheres Nest für uns.
- Erkenne, was da mit mir passiert und kann besser reagieren. Wut und Angst werden zum Werkzeug der Gefühle und meiner Vernunft. Bin froh, das erreicht zu haben.
- Begreife erst jetzt die Auswirkungen meiner Therapie, der Männergruppe sowie meiner neuen Freunde auf mich und mein Seelenleben. Durch das Verstehen entwickle ich mich sehr schnell.

## **6. Auszug, Nachmieter, neue Wohnung, neue Familie**

- Wut beim Auszug wegen Ehefrau und Vermieterin. Trotzdem alles mit Ruhe und Geduld ausgehalten und vollständig erledigt. Bin stolz auf mich
- Die positive Seite des Auszugs: der Nachmieter im Alter meines Vaters ist mir äusserst sympathisch. Eine tolle Männerfreundschaft entsteht, in der er eine väterliche Rolle übernimmt, was ich ohne Angst zulassen kann, eine wunderbare neue Erfahrung.
- Umzug in die neue Wohnung zusammen mit meiner neuen Partnerin, ihrer zweiten Tochter und meinem Sohn. Die jungen Leute kommen sofort miteinander klar, meine Partnerin auch mit meinem Sohn, ich auch mit ihrer Tochter. Tolle Patchwork-Situation mit noch besserem Ausgang.
- Lernte auch die ältere Tochter meiner Partnerin kennen, sofortige Sympathie beiderseits. Ich liebe diese zwei jungen Frauen, als wären sie meine Töchter. Sie lieben mich wie ihren eigenen Vater. Mein Sohn kommt immer mehr auf mich zu, ich kann ihm endlich meine Gefühle für ihn zeigen. Das tut uns beiden sehr gut. Alles läuft prima, alle Probleme sind plötzlich lösbar, scheinbar auch sehr leicht.

## **7. Reisen, Einbrüche, Stillstand**

- Nach aller Aufregung fahren meine neue Partnerin und ich mit unserem Wohnwagen nach Elba: sehr schöne und erholsame Ferien. Danach flogen wir nach Teneriffa: Reinfall, laut, schmutzig, nur bedingt gutes Wetter. Kam genervt nach Hause.
- Fiel in ein Loch. Zog mich aus dem Leben zurück, sogar von meiner Partnerin. Besuchte keine Therapie, ging in keine Männergruppe, besuchte keine Freunde mehr. War für alle, die mich versuchten zu kontaktieren wie vom Erdboden verschluckt. Nur meinem väterlichen neuen Freund gelang es, Zugang zu mir zu finden. Durch ein kurzes väterliches und sehr verständnisvolles Gespräch mit ihm fand ich aus dem Loch wieder heraus.

## **8. Berufsorientierung, IV, Case Management, Oasentage, Stellensuche**

- Mit guter Energie und viel Mut zu Neuem geht es weiter. Bekomme Unterstützung durch die IV, ist schwierig, doch erfahrungsreich. Unterstützung durch Betreuer vom Case Management. Er ist super, der weiss, was mit mir los ist, Coaching mit psychologischem Tiefgang.
- Nach dem Rückzug aus dem Leben, der auch ein Rückzug von meiner Partnerin war, bin ich nun wieder da. Zärtlichkeit, Vertrauen und Mut für unsere Partnerschaft kann ich jetzt leben. Alle meine Vorhaben gelingen erstaunlicherweise. Keine Enttäuschungen mehr: jedes Nicht-gelingen ist ein Wegweiser in eine andere Richtung.

- Die *Männergruppe*, dazu neu die *Oasentage*, mein *Freund aus der Männergruppe*, mein *Therapeut Markus Ehrat*, mein *Arzt*, mein *Case Manager*: eine Mischung, die mich extrem antreibt und in mein neues Leben begleitet:
- Die *Männergruppe* ist sehr wichtig für mich. Hier nehme ich die meisten Erkenntnisse mit, über mich, mein altes sowie mein neues Leben. Meine Gefühle verstehe ich immer mehr, meine Wunden beginnen zu heilen, selbst die ältesten und tiefsten Wunden, die über Jahrzehnte bluteten, beginnen zu heilen. Besonders die Aufstellungsarbeit bringt meine scheinbar nicht lösbaren Probleme zur Lösung oder ich kann die Situationen, die daraus entstehen, akzeptieren und ruhen lassen. Ich finde hier Ruhe, Gelassenheit, Selbstvertrauen, Selbstwert und Mut zum Leben.
- In den *Oasentagen* finde ich durch Kontemplation immer mehr zu mir und bin bei mir. Eine neue und äusserst extreme Erfahrung. Viele offene Fragen sind plötzlich nicht mehr da oder sind beantwortet, faszinierend! Davon will ich mehr! Die Männer, die an den *Oasentagen* teilnehmen, sind von Markus Ehrat sehr gut ausgewählt, es ist alles stimmig und sehr gefühlvoll. Einfach gesagt, spitze.
- *Mein Freund aus der Männergruppe*: Was für ein Mensch. Er hat selber riesige Probleme und ist dennoch immer für mich und meine Sorgen da. Ich mag ihn. Ist wohl ein Seelenspiegel für mich.
- *Markus Ehrat*: Wo wäre ich heute ohne seine professionelle und sehr freundliche Begleitung? Seine Unterstützung kann ich nicht in Worte fassen. Er ist für mich einer der wertvollsten Männer auf dieser Erde!
- Mein *Arzt* und mein *Case Manager*, schön, dass es sie gibt. So viel Unterstützung. Die machen ihren Job mit Herz und Seele und ich werde hier sehr ernst genommen. Das ist eine wertvolle Erfahrung für mich.
- Bin nun an dem Punkt, an dem mich die Arbeit ruft, ich will wieder. Taste mich mit Vorsicht und Zurückhaltung an mögliche Jobs für meine Zukunft heran. Trotz Druck seitens der Arbeitslosenkasse werde ich die ersten hoffnungsvollen Arbeitsangebote absagen, weil ich weiss, dass die zu erwartenden Wochenarbeitszeiten zu viel für mich wären. Zum ersten Mal achte ich auf mein Bauchgefühl. Bin sehr stolz auf mich.
- Werde mal einfach mal so weiter machen, ich weiss, es gibt Arbeit für mich, und wenn es noch ein oder zwei Monate dauert, dann ist das halt so. Es stresst mich nicht.