

FALLBEISPIEL 1 – Frau B.

Frau B., 48, arbeitet im Projektmanagement. Seit Monaten fühlt sie sich wie „ausgelaugt“, schläft schlecht, ist gereizt und ständig erschöpft. Wenn eine E-Mail reinkommt, fährt ihr System sofort hoch: Herzklopfen, Druck im Brustkorb, der Gedanke: „Ich darf keinen Fehler machen.“ Sie sagt, sie müsse „immer da und verfügbar sein“, sonst würde alles auseinanderfallen. Pausen macht sie kaum, sie arbeitet oft bis spät in die Nacht „sonst fühle ich mich schuldig“. Auch falle es ihr schwer auf der Arbeit, um Hilfe zu bitten, oder Aufgaben wegzudelegieren. Allgemein, versucht sie ihre Überforderung eher für sich zu behalten und sich ihre Erschöpfung nicht anmerken zu lassen. Zuhause schafft sie es kaum, herunterzufahren, stattdessen scrollt sie stundenlang am Handy, um „einfach mal abzuschalten“. Seit ungefähr einem Jahr, trinke sie abends 1–2 Gläser Rotwein, das helfe ihr beim Einschlafen.

Sie weiß, dass es grundsätzlich nicht mehr so weiter gehen kann, berichtet aber auch, dass es ihr grundsätzlich schwerfalle, eigene Bedürfnisse wahrzunehmen oder auszudrücken. Sie sagt, dass sie „eigentlich gar nicht mehr weiß, was sie wirklich gern macht“. Früher war sie gerne mit ihren Freunden wandern, hat regelmäßig Yoga gemacht und sonntags gerne gebacken. Seit dem Jobwechsel schafft sie es aber kaum, für sich selbst zu sorgen. Sie nimmt sich vor, Feierabend zu machen, bleibt aber trotzdem auf der Arbeit, weil sie Angst hat, ihre Kollegen im Stich zu lassen. Gleichzeitig spürt sie einen wachsenden Groll auf sich selbst „Ich müsste doch eigentlich stärker sein“.

FALLBEISPIEL 2 – Herr T.

Herr T., 29, hat seit einigen Monaten kaum noch Energie. Er beschreibt ein „inneres Grau“ und starke Niedergeschlagenheit. Morgens kommt er kaum aus dem Bett und abends schläft er nur schwer ein. Dieses Gefühl kenne er bereits aus seiner Jugend, doch in den letzten Monaten sei es deutlich intensiver geworden. Manchmal verschlechtert sich sein Zustand so sehr, dass er tagelang das Haus nicht verlässt.

Auf Nachfrage berichtet er, dass er kaum soziale Kontakte hat. Sobald er unter Menschen ist, wird er nervös, fühlt sich kritisch beobachtet und unwohl. In seinem Kopf laufen dann Gedanken wie: „Ich blamiere mich“, „Ich bin langweilig“ oder „Keiner interessiert sich für mich“. Körperlich erlebt er starke Anspannung und beschreibbare Symptome wie Herzklopfen, trockenen Mund und ein flaues Gefühl im Magen.

Um diese Gefühle nicht erleben zu müssen, sagt er Einladungen ab, vermeidet Gruppen und verbringt Wochenenden lieber allein vor dem Computer. Kurz fühlt er sich entlastet, doch tief im Inneren erlebt er Einsamkeit und Scham. Er erzählt, dass seine letzte Beziehung zehn Jahre zurückliegt und damals nur sieben Monate anhielt.

Herr T. berichtet, dass er sich früher wohler unter Menschen fühlte. Er hat Fußball gespielt, war im Kino oder im Café mit Freunden. Heute fühlt sich jedoch alles „anstrengend und bedrohlich“ an. Interessanterweise öffnet er sich manchmal fremden Menschen online, weil er dort „nicht gesehen wird“. Er sagt: „Ich will eigentlich dazugehören. Ich will lachen, mich zeigen. Aber irgendwas zieht mich jedes Mal zurück.“ Er merkt, wie sehr ihm soziale Kontakte fehlen, traut sich jedoch nicht, den ersten Schritt zu gehen.

FALLBEISPIEL 3 – Frau G.

Frau G., 42, lebt seit der Trennung von ihrem Partner alleine und fühlt sich vollkommen haltlos. Sie ruft oft Freunde an, um Entscheidungen abzusichern („Glaubst du, das ist okay?“). Schon kleine Alltagssituationen lösen Panik aus: Sie könnte etwas falsch machen, jemand könnte sie ablehnen, sie könnte jemanden enttäuschen.

Wenn sie spürt, dass jemand unzufrieden mit ihr ist, entschuldigt sie sich sofort, auch wenn sie nichts falsch gemacht hat. Sie akzeptiert Anforderungen, die sie völlig überfordern, weil sie Angst hat, sonst allein zu sein.

Im Gespräch wird deutlich, dass Frau G. kaum Zugang zu eigenen Bedürfnissen hat: Wenn man sie fragt, was sie möchte, sagt sie oft: „Ich weiß es nicht... Was denken Sie?“ Sie beschreibt ein starkes Gefühl innerer Leere, besonders abends, wenn niemand erreichbar ist. Dann wird sie unruhig, sitzt auf der Couch und „kann nicht still sein“, weil die Stille ihr Angst macht. Gleichzeitig spürt sie den Wunsch nach Sicherheit, Wärme und Halt und einen inneren Anteil, der mutig, klar und selbstbestimmt leben möchte „aber dazu müsste ich aufhören, es immer allen recht machen zu wollen“.