

Ich funktioniere. Also geht es mir gut.

Marcus Kundisch

Prolog

Das habe ich lange geglaubt.

Ich funktioniere. Und solange ich funktioniere, stelle ich diese Tatsache nicht infrage. Meine Tage sind gefüllt, manchmal dicht, gelegentlich anstrengend, selten leer, und sie folgen einer Struktur, die mir Sicherheit gibt. Ich stehe morgens auf, gehe meinen Verpflichtungen nach, treffe Entscheidungen, übernehme Verantwortung und erledige Aufgaben, die sinnvoll erscheinen oder zumindest notwendig sind. Menschen verlassen sich auf mich, Absprachen halten, Termine werden eingehalten. Es läuft. Vielleicht nicht leicht, doch verlässlich. Genauso, wie man es von mir erwartet. Genauso, wie ich es von mir selbst erwarte.

Von außen betrachtet gibt es keinen Anlass zur Sorge. Ich bin engagiert, interessiert, leistungsfähig, jemand, der mitdenkt, Verantwortung übernimmt und Dinge voranbringen will. Ich bin keiner, der sich entzieht, keiner, der laut klagt oder frühzeitig aufgibt. Ich funktioniere und dieses Funktionieren wird wahrgenommen, geschätzt und bestätigt.

Wenn mich jemand fragt, wie es mir geht, antworte ich, ohne lange zu überlegen. Gut. Vielleicht nicht überschwänglich, doch stabil. Tragfähig. So, wie ein Leben eben ist, wenn man es im Griff hat. Dass Funktionieren und gut gehen zwei unterschiedliche Dinge sein könnten, kommt mir nicht in den Sinn.

Funktionieren ist für mich ein Beweis. Ein stilles Argument gegen Zweifel, gegen Unruhe, gegen dieses leise Gefühl, das sich manchmal meldet, wenn der Tag zur Ruhe kommt und nichts mehr ablenkt. Solange ich funktioniere, kann es mir nicht schlecht gehen. Das erscheint logisch, zumindest überzeugend genug, um nicht genauer hinzusehen.

Kapitel 1

Alles im Griff

Ich habe mein Leben im Griff. Zumindest fühlt es sich so an.

Der Alltag folgt einer Struktur, die sich über Jahre bewährt hat. Ich weiß, wann ich aufstehen muss, wann ich wo sein soll, welche Aufgaben Priorität haben und welche sich notfalls verschieben lassen. Termine stehen im Kalender, Absprachen greifen, Abläufe funktionieren. Es gibt wenig Überraschungen, und wenn doch, lassen sie sich einordnen. Diese Verlässlichkeit beruhigt. Sie vermittelt das Gefühl, handlungsfähig zu sein, selbst dann, wenn es um mich herum unruhig wird.

Ich gelte als jemand, auf den man sich verlassen kann. Wenn etwas geregelt werden muss, finde ich eine Lösung. Wenn Verantwortung verteilt wird, übernehme ich sie. Wenn andere zögern, entscheide ich. Das fühlt sich nicht nach Überforderung an, sondern nach Kompetenz.

Ich gestalte gern, bringe Dinge voran, halte Fäden zusammen. Stillstand irritiert mich, Unklarheit kostet Energie.

Dabei ist mein Alltag nicht hektisch. Ich hetze nicht von Termin zu Termin, laufe nicht permanent am Limit. Vieles läuft routiniert, fast selbstverständlich. Gerade das macht es so überzeugend. Von außen wirkt nichts angespannt. Ich wirke ruhig, sortiert, belastbar. Auch für mich selbst gibt es keinen offensichtlichen Anlass, daran zu zweifeln.

Natürlich gibt es Tage, die anstrengend sind. Natürlich gibt es Situationen, die Kraft kosten oder nerven. Doch das erscheint mir nicht ungewöhnlich. Arbeit darf fordern. Verantwortung wiegt. Das Leben ist kein Spaziergang. Diese Sätze begleiten mich, ohne dass ich sie bewusst hinterfrage. Sie erklären vieles und sie beruhigen.

Ich bin stolz darauf, belastbar zu sein. Darauf, auch dann ruhig zu bleiben, wenn andere unruhig werden. Darauf, Verantwortung nicht abzugeben, sondern zu tragen. Dieses Bild von mir ist stimmig. Es passt zu dem, was ich tue, und zu dem, was andere in mir sehen. Ich bekomme Rückmeldungen, Anerkennung, Bestätigung. All das unterstreicht: Es läuft.

Wenn etwas nicht passt, suche ich nach Lösungen. Wenn Abläufe haken, optimiere ich. Wenn es Spannungen gibt, versuche ich zu vermitteln oder sie zumindest so zu glätten, dass der Betrieb weiterläuft. Probleme sind für mich selten etwas Persönliches. Sie sind Aufgaben, die bearbeitet werden wollen, sachlich, lösungsorientiert.

Dabei fällt mir nicht auf, dass ich mich selbst kaum in den Blick nehme.

Es gibt Momente, meist am Rand des Tages, in denen sich etwas meldet. Eine leise Irritation. Eine Müdigkeit, die tiefer geht als reine Erschöpfung. Ein Gefühl von Ungeduld, ohne klaren Anlass. Manchmal ist es nur ein Gedanke, der auftaucht und ebenso schnell wieder verschwindet. Ich schenke ihm wenig Beachtung. Der nächste Termin wartet bereits, die nächste Aufgabe fordert Aufmerksamkeit.

Ich deute diese Signale als Stress oder Überlastung. Beides gehört dazu. Beides geht vorbei. So erkläre ich es mir. Und diese Erklärung reicht aus, um weiterzumachen. Schließlich funktioniert alles. Ich funktioniere.

Kapitel 2

Gut gemeint

Vieles von dem, was mich trägt, ist gut gemeint.

Anerkennung kommt nicht laut daher. Sie zeigt sich in kleinen Sätzen im Vorbeigehen, in zustimmenden Blicken, in dem Vertrauen, mit dem mir Aufgaben übertragen werden. Ich werde gesehen. Wahrgenommen. Ernst genommen. Das fühlt sich gut an, ohne dass ich lange darüber nachdenke.

Wer zuverlässig ist, wird gefragt. Wer Verantwortung übernimmt, bekommt mehr davon. Wer einspringt, wird wieder angesprochen, wenn es eng wird. Das geschieht nicht mit Druck. Es

sind keine Forderungen, keine offenen Ansprüche. Es ist Vertrauen. Und ich sage zu. Immer wieder. Auch dann, wenn ich innerlich einen Moment zögere.

Dieses Zögern ist leise. Es hat keine deutliche Stimme. Es ist eher ein kurzes Innehalten, das kaum Gewicht bekommt. Schließlich ist es sinnvoll, zu helfen. Schließlich bin ich kompetent. Schließlich geht es um etwas Wichtiges.

Ich arbeite in einem Umfeld, in dem Engagement geschätzt wird. Als Lehrer bin ich nicht nur für Inhalte zuständig, sondern auch für Menschen. Für Stimmungen, für Konflikte, für das, was zwischen den Stunden geschieht. Es gibt Gespräche im Lehrerzimmer, Absprachen zwischen Tür und Angel, spontane Entscheidungen im Flur. Vieles davon ist improvisiert. Vieles lebt von Präsenz.

Ich merke, dass ich mich in dieser Rolle gut zurechtfinde. Ich strukturiere, ordne, vermittele. Ich halte aus, wenn es emotional wird. Ich bleibe ruhig, wenn andere unsicher werden. Das gibt mir Identität. Und es gibt mir Zugehörigkeit.

Erwartungen entstehen selten offen. Sie bilden sich in Gewohnheiten. Wer zuverlässig ist, wird als selbstverständlich wahrgenommen. Wer viel trägt, trägt irgendwann mehr. Das fühlt sich nicht wie Ausnutzung an. Es fühlt sich wie Wertschätzung an.

Und doch verschiebt sich etwas.

Zwischen dem, was ich gebe, und dem, was ich brauche. Zwischen dem, was erwartet wird, und dem, was mir entspricht. Diese Differenz wächst langsam, unauffällig. Sie verursacht keinen Schmerz. Noch nicht. Sie zeigt sich eher als leichte Unstimmigkeit, die ich nicht genauer prüfe.

Abends, wenn ich den Tag gedanklich durchgehe, sehe ich vieles, das gelungen ist. Gespräche, die ruhig geblieben sind. Situationen, die ich klären konnte. Entscheidungen, die getragen haben. Das gibt Zufriedenheit. Und dennoch bleibt etwas offen. Kein klarer Mangel. Eher ein Gefühl, das sich nicht vollständig einordnen lässt.

Ich schiebe es beiseite. Morgen wartet wieder ein voller Tag. Dass auch gut Gemeintes binden kann, erkenne ich erst später.

Kapitel 3

Wenn Leistung Nähe ersetzt

Nähe entsteht nicht durch Aufgaben. Und sie verschwindet auch nicht durch einen Streit. Sie verändert sich leise.

In meinem Alltag sind Beziehungen überall präsent. Kolleginnen und Kollegen, Schülerinnen und Schüler, Eltern, Freunde, Familie. Gespräche finden statt, Begegnungen ebenso. Ich bin mittendrin, beteiligt, ansprechbar. Von außen betrachtet fehlt nichts. Und doch verschiebt sich etwas, ohne dass ich es sofort benennen kann.

Leistung verbindet. Zumindest fühlt es sich so an. Wer zuverlässig ist, wer trägt, wer mitdenkt, wird eingebunden. Man arbeitet zusammen, löst Probleme, organisiert Abläufe, hält Termine ein. Das erzeugt Nähe, oder etwas, das ihr sehr ähnlich sieht. Man ist Teil eines Teams. Man wird gebraucht. Man zählt.

Ich merke, wie sehr ich mich über diesen Beitrag definiere. Über das, was ich leiste. Über das, was ich ermögliche. Über das, was ohne mich vielleicht nicht so reibungslos laufen würde. Das gibt mir ein gutes Gefühl. Es ist konkret, sichtbar, nachvollziehbar.

Doch Nähe ist etwas anderes.

Sie entsteht nicht im Organisieren, nicht im Vermitteln, nicht im Funktionieren. Sie entsteht dort, wo ich nichts leisten muss. Wo ich nicht erklären, strukturieren oder beruhigen muss. Wo ich einfach da bin. Genau das fällt mir schwerer, als ich lange wahrhaben will.

Ich kann gut zuhören, wenn es um Lösungen geht. Ich kann gut sprechen, wenn es um Klarheit geht. Doch wenn ein Gespräch keinen Zweck erfüllt, wenn es nicht um eine Entscheidung oder ein Problem geht, werde ich unsicherer. Was ist hier gefragt? Was wird von mir erwartet? Ich merke, wie schnell ich versuche, auch diese Momente in etwas Sinnvolles zu überführen.

Manchmal sitze ich abends noch da und gehe den Tag durch. Ich erinnere mich an Situationen, in denen ich gebraucht wurde. An Gespräche, die ich geführt habe. An Spannungen, die sich gelegt haben. Das alles ist real. Und doch bleibt ein Rest. Ein Gefühl von Distanz, mitten im Kontakt.

Ich beginne zu ahnen, dass ich Nähe oft über Funktion herstelle. Solange ich etwas beitragen kann, bin ich verbunden. Solange ich gebraucht werde, bin ich Teil des Ganzen. Doch was bleibt, wenn ich nichts beitrage? Wenn ich nicht löse, nicht halte, nicht strukturiere?

Diese Frage stelle ich mir nicht laut. Sie taucht auf und verschwindet wieder. Noch ist sie nicht dringlich genug.

Leistung trägt mich weiter. Nähe bleibt an manchen Stellen auf Abstand.

Kapitel 4

Es wird enger

Es beginnt nicht plötzlich. Es beginnt unauffällig.

Ich merke, dass mein innerer Spielraum kleiner wird. Nicht sichtbar, nicht spektakulär. Es ist eher so, als würde sich etwas in mir langsam zusammenziehen, während im Außen alles unverändert weiterläuft. Ich stehe morgens auf, gehe zur Arbeit, halte Gespräche, treffe Entscheidungen. Und doch fühlt sich manches enger an als zuvor.

Ich schlafe schlechter. Nicht jede Nacht, nicht auffällig genug, um es ernst zu nehmen. Ich wache früher auf, als ich müsste, und liege wach, während Gedanken beginnen, sich im Kreis zu bewegen. Sie drehen sich nicht um ein konkretes Problem. Es ist eher eine diffuse Spannung, die keinen klaren Namen trägt.

Tagsüber funktioniere ich weiterhin. Routinen tragen mich. Ich weiß, was zu tun ist. Doch ich merke, dass ich schneller erschöpft bin, selbst wenn objektiv nicht mehr zu tun ist als sonst. Geräusche irritieren mich früher. Ungeplante Unterbrechungen kosten mehr Kraft. Dinge, die ich früher mit Leichtigkeit abgefangen habe, verlangen plötzlich bewusste Anstrengung.

Ich erkläre mir das mit Stress. Mit Phasen. Mit äußeren Umständen. Das klingt plausibel. Es ist schließlich viel los. Verantwortung bringt Druck mit sich. Wer engagiert arbeitet, spürt das irgendwann. So rede ich mir zu. Und ich optimiere weiter.

Ich passe Abläufe an, strukturiere genauer, versuche Pausen effizienter zu nutzen. Ich behandle meinen Körper wie ein Werkzeug, das funktionieren soll. Müdigkeit ist ein Signal, das ich ernst nehme, jedoch nur im Sinne von „besser organisieren“. Nicht im Sinne von „grundsätzlich hinterfragen“.

Es gibt Momente, in denen ich innehielte, wenn ich mir erlaubte, genauer hinzusehen. Ein kurzer Gedanke im Auto auf dem Heimweg. Ein leises Ziehen im Bauch während eines Gesprächs. Ein Gefühl von Gereiztheit, das ich nicht sofort erklären kann. Ich nehme es wahr und schiebe es zur Seite.

Noch gibt es keinen Grund, etwas zu ändern. Noch läuft alles.

Und doch spüre ich, dass das Funktionieren mehr Kraft kostet als früher. Es ist, als würde ich innerlich permanent gegen einen leichten Widerstand arbeiten. Kein massiver Druck, eher eine dauerhafte Spannung, die sich nicht vollständig löst. Ich kann das nicht benennen. Aber ich kann es fühlen, aber ich nehme das Gefühl nicht ernst. Gefühle brauche ich nicht.

Kapitel 5

Missverständnisse

Die ersten Spannungen zeigen sich nicht dort, wo ich sie vermute.

Ich gehe davon aus, dass ich klar bin. In dem, was ich sage, und in dem, was ich meine. Ich erkläre, formuliere, fasse zusammen. Ich bemühe mich, verständlich zu sein. Umso irritierender ist es, wenn Gespräche plötzlich schief laufen. Wenn Rückfragen kommen, die mich überraschen. Wenn Reaktionen ausbleiben oder anders ausfallen, als ich sie erwartet hätte. Ich beginne, mich missverstanden zu fühlen.

Nicht dramatisch. Eher irritiert. Ich dachte, das sei doch eindeutig gewesen. Ich dachte, das liege auf der Hand. Stattdessen entstehen kleine Reibungen. Unstimmigkeiten, die sich nicht klar zuordnen lassen. Ein Tonfall. Ein Blick. Eine Bemerkung im Vorbeigehen, die hängen bleibt.

Ich merke, dass ich schneller in die Erklärung gehe. Ich erläutere Zusammenhänge, führe aus, stelle klar. Nicht belehrend, zumindest nehme ich es so nicht wahr. Eher ordnend. Strukturierend. Ich will, dass Dinge richtig verstanden werden. Dass keine falschen Schlüsse gezogen werden. Doch genau das scheint manchmal das Gegenteil zu bewirken.

Gespräche verlaufen zäher. Es entsteht Distanz, wo ich Nähe erwartet hätte. Ich spüre Widerstand, obwohl niemand offen widerspricht. Man nickt, stimmt zu, macht weiter. Und dennoch bleibt etwas unausgesprochen. Eine Spannung, die sich nicht auflöst. Die ersten Konflikte mit dem Kollegium kommen und werden offen ausgetragen.

Ich ertappe mich leider nicht bei dem Gedanken, dass es an mir liegen muss. Dass ich etwas übersehe. Dass ich vielleicht zu viel will. Nein, ich finde das genau richtig, was ich einfordere.

Missverständnisse lassen sich erklären. So sage ich mir das zumindest. Dass sie oft ein Hinweis auf etwas Tieferes sind, erkenne ich erst später.

Kapitel 6

Ich kann das alles nicht mehr

Der Satz kommt nicht überraschend. Und doch überrascht er mich.

Er taucht nicht an einem besonders schlechten Tag auf, nicht nach einem Streit, nicht nach einer schlaflosen Nacht. Es gibt keinen konkreten Auslöser, kein Ereignis, auf das ich später zeigen könnte. Er entsteht mitten im Alltag, beinahe unscheinbar, in einem Moment, der äußerlich nichts Besonderes hat.

Ich kann das alles nicht mehr.

Zunächst nehme ich ihn kaum ernst. Ich kenne solche Gedanken. Sie kommen und gehen, vor allem dann, wenn es anstrengend ist. Normalerweise verschwinden sie wieder, sobald der nächste Punkt auf der Liste Aufmerksamkeit verlangt. Doch diesmal bleibt der Satz stehen. Er löst sich nicht auf. Er drängt sich nicht vor, er schreit nicht, er ist einfach da, still und beharrlich.

Ich merke, dass er mehr meint als Müdigkeit. Mehr als Überlastung. Er richtet sich nicht gegen einzelne Aufgaben, nicht gegen bestimmte Menschen, nicht gegen konkrete Situationen. Er zielt tiefer. Auf das Ganze. Auf die Art, wie ich unterwegs bin. Auf den Modus, in dem ich lebe, arbeite, entscheide.

Mitten am Tag laufen mir Tränen übers Gesicht.

Ich funktioniere nicht mehr. Von außen deutlich sichtbar. Doch ich selbst könnte es nicht genau benennen. Und doch hat sich innerlich etwas verschoben.

Der Satz begleitet mich. Mal deutlicher, mal leiser. Er taucht auf, wenn es ruhig wird, und manchmal auch mitten im Tun. Ich beginne, ihn nicht mehr sofort wegzuschieben. Ich argumentiere nicht dagegen. Ich erkläre ihn mir nicht. Ich lasse ihn stehen.

Das fühlt sich ungewohnt an. Und zugleich ehrlich.

Ich merke, dass ich lange Zeit sehr gut darin war, weiterzumachen. Zu tragen, zu halten, zu erklären, zu vermitteln. Ich habe Lösungen gesucht, Strukturen geschaffen, Abläufe optimiert. Vieles davon hat funktioniert. Vielleicht sogar zu gut. So gut, dass ich nicht bemerkt habe, wie wenig Raum für etwas anderes geblieben ist.

Der Satz öffnet keinen Weg. Noch nicht. Er gibt keine Richtung vor. Er sagt mir nicht, was ich stattdessen will oder wie es weitergehen könnte. Er markiert lediglich eine Grenze. Still. Unaufgeregt. Unübersehbar.

Ich kann das alles nicht mehr.

Was genau kann ich nicht mehr? Und warum eigentlich?

Es geht nicht um Arbeit allein. Nicht um Schule. Nicht um einzelne Situationen. Es geht um das dauerhafte Funktionieren. Um dieses ständige Tragen, Erklären, Halten. Um das Gefühl, gebraucht zu werden und dabei selbst immer weniger Raum zu haben.

Der Satz zerstört nichts, er klärt etwas.

Ich kann das alles nicht mehr.

Und zum ersten Mal klingt darin nicht nur Erschöpfung, sondern Ehrlichkeit.

Kapitel 7

Stillstand im Inneren

Ich hatte erwartet, dass sich etwas klärt, dass sich ein Impuls zeigt, eine Richtung, vielleicht sogar Erleichterung. Stattdessen entsteht eine Leere. Kein dramatischer Stillstand, eher ein Innehalten, das sich fremd anfühlt. Als wäre ich weitergelaufen, nur ohne inneren Antrieb.

Der Stillstand fühlt sich unangenehm an. Ich bin es gewohnt, in Bewegung zu sein, voranzugehen, zu gestalten. Jetzt scheint etwas in mir die Hand zu heben. Nicht laut, nicht fordernd. Eher wie ein inneres Signal, das sagt: So einfach geht es nicht weiter.

Ich versuche, diesen Zustand zu verstehen. Ich analysiere, ordne, denke nach. Vielleicht ist es eine Phase. Vielleicht braucht es einfach eine Pause. Vielleicht bin ich nur erschöpft. Diese Erklärungen klingen plausibel. Sie beruhigen kurzfristig. Doch sie tragen nicht.

Nachts schlafe ich nicht.

Ich merke, dass ich den Kontakt zu mir selbst verloren hatte, ohne genau benennen zu können, wann das passiert ist. Ich weiß viel über Abläufe, Erwartungen und Anforderungen. Ich weiß, was gebraucht wird. Was funktioniert. Was sinnvoll erscheint. Was ich nicht mehr spüre, ist, was mir entspricht.

In dem Moment, wo die Tränen liefen, spürte ich mich wieder selbst.

Zum ersten Mal seit langer Zeit bin ich nicht auf dem Weg zu etwas hin. Ich bin auch nicht klar von etwas weg. Ich stehe dazwischen. Und ich beginne zu begreifen, dass genau hier etwas Wesentliches liegt.

Kapitel 8

Niemand rettet dich

Der Gedanke formt sich langsam. Er ist nicht neu, eher lange überhört.

Ich sitze da, mitten in diesem inneren Stillstand, und merke, dass ich auf etwas warte. Nicht bewusst, nicht konkret. Vielleicht auf Entlastung. Auf eine klare Ansage. Auf jemanden, der sagt, wie es jetzt weitergeht. Jemanden, der einordnet, erklärt, übernimmt.

Niemand kommt und nimmt mir die Verantwortung ab. Niemand sagt mir, welcher Schritt der richtige ist. Niemand zieht mich aus diesem Zustand heraus. Nicht aus Gleichgültigkeit, sondern weil es so nicht funktioniert. Weil es nie so funktioniert hat.

Ich spüre zunächst Enttäuschung. Es wäre einfacher, wenn es jemanden gäbe, der das übernimmt. Wenn es eine Instanz gäbe, die sagt: So ist es. So geht es weiter. Doch diese Erwartung löst sich auf.

Was bleibt, ist Klarheit: Niemand rettet mich.

Dieser Satz fühlt sich im ersten Moment ernüchternd an. Er nimmt etwas weg. Eine Hoffnung, die ich nicht klar benannt hatte. Und zugleich entsteht etwas anderes. Raum. Verantwortung. Handlungsspielraum.

Wenn niemand kommt, dann liegt es bei mir.

Diese Erkenntnis ist nicht heroisch. Sie macht mich nicht sofort handlungsfähig. Sie setzt mich nicht unter Druck. Sie ordnet lediglich etwas neu. Ich beginne zu verstehen, dass Verantwortung nicht dort beginnt, wo man alles im Griff hat, sondern dort, wo man aufhört zu warten.

Ich muss nicht alles wissen. Ich muss auch nicht sofort handeln. Doch ich kann nicht mehr so tun, als ginge mich das alles nur bedingt an. Als wäre ich lediglich Teil eines Ablaufs, der sich von selbst reguliert.

Ich bin beteiligt. Mit allem, was ich tue. Und auch mit dem, was ich lasse.

Der Satz bleibt. Still. Klar. Niemand rettet mich.

Und genau darin liegt etwas, das ich lange nicht gesehen habe. Nicht Bedrohung, sondern Möglichkeit. Nicht Härte, sondern Freiheit. Die Freiheit, mich selbst wieder ernst zu nehmen.

Noch weiß ich nicht, wie dieser Weg aussieht. Aber ich weiß jetzt, dass er bei mir beginnt.

Kapitel 9

Zurück zu mir

Ich stelle fest, wie sehr ich daran gewöhnt bin, nach außen orientiert zu sein. An Erwartungen. An Abläufen. An dem, was sinnvoll, machbar oder notwendig erscheint. Diese Ausrichtung hat mir lange geholfen. Sie hat mir Halt gegeben. Doch sie hat auch dazu geführt, dass ich mich selbst nur noch als Funktion erlebt habe. Als jemand, der reagiert, gestaltet, organisiert. Nicht als jemand, der fühlt.

Zurück zu mir zu gehen, bedeutet zunächst, langsamer zu werden. Ich halte Gedanken länger aus, ohne sie sofort einzuordnen. Ich lasse Gefühle stehen, ohne sie gleich zu erklären. Das ist ungewohnt. Manches davon fühlt sich roh an. Unsortiert. Nicht sofort sinnvoll.

Ich merke, wie schnell ich dazu neige, mich selbst zu korrigieren. Zu relativieren. Zu erklären, warum etwas gerade nicht wichtig ist. Diese inneren Mechanismen sind vertraut. Sie haben mich lange getragen. Jetzt beginne ich, sie nicht mehr automatisch einzusetzen.

Stattdessen frage ich mich leise, fast nebenbei: Wie geht es mir gerade wirklich? Nicht im großen Ganzen, sondern in diesem Moment. Die Antwort kommt selten klar. Oft ist sie vage, widersprüchlich, tastend. Und dennoch fühlt sie sich ehrlicher an als vieles zuvor.

Zurück zu mir zu gehen, heißt nicht, alles infrage zu stellen. Es heißt auch nicht, mein bisheriges Leben abzuwerten. Vieles davon war richtig. Vieles war sinnvoll. Doch es heißt, mir selbst wieder einen Platz zu geben. Nicht als Projekt, nicht als Baustelle, sondern als lebendigen Teil meines Alltags.

Ich beginne zu spüren, wie sehr ich mich selbst lange übergangen habe. Nicht aus Geringschätzung, sondern aus Gewohnheit. Aus Anpassung. Aus dem Wunsch heraus, verlässlich zu sein. Diese Erkenntnis tut nicht weh. Sie macht eher still.

Ich gehe diesen Weg vorsichtig. Ohne Ziel. Ohne Versprechen. Einfach, indem ich mir wieder zuhöre.

Kapitel 10

Fühlen ist kein Luxus

Ich habe lange geglaubt, dass Fühlen etwas ist, das man sich leisten können muss.

Nicht bewusst, nicht als Überzeugung, eher als stilles Selbstverständnis. Gefühle hatten ihren Platz, solange sie passten. Solange sie nicht störten. Solange sie sich einordnen ließen und den Ablauf nicht behinderten. Alles andere erschien mir unpraktisch. Unproduktiv. Im Zweifel verzichtbar.

Ich war überzeugt, dass Klarheit aus Denken entsteht. Aus Analyse, aus Abwägen, aus vernünftigen Entscheidungen. Gefühle galten mir eher als Begleiterscheinung. Manchmal angenehm, manchmal hinderlich, selten richtungsweisend. Zumindest lebte ich so.

Erst jetzt, in dieser langsamen Rückbewegung zu mir selbst, beginne ich zu begreifen, wie sehr mich diese Haltung geprägt hat. Ich habe gelernt, Gefühle zu regulieren, bevor sie überhaupt Raum einnehmen konnten. Irritationen wurden erklärt, Unsicherheiten relativiert,

Unzufriedenheit rationalisiert. Nicht aus Kälte, sondern aus Gewohnheit. Und aus dem Wunsch heraus, handlungsfähig zu bleiben.

Fühlen schien mir lange wie ein Zusatz. Etwas, das man sich erlaubt, wenn alles andere erledigt ist. Wenn Zeit bleibt. Wenn es passt. In einem Leben, das auf Funktionieren ausgerichtet ist, bleibt dafür selten Raum.

Jetzt merke ich, was dabei verloren geht.

Gefühle sind keine Störung des Denkens. Sie sind Orientierung. Sie zeigen an, wo etwas stimmig ist und wo nicht. Sie machen sichtbar, was mir entspricht und was mich innerlich entfernt. Ohne diesen Kompass bleibt nur Anpassung. Und Anpassung kann sehr lange gut aussehen.

Ich beginne zu spüren, wie ungewohnt es für mich ist, Gefühle einfach da sein zu lassen. Ohne sie zu bewerten. Ohne sie sofort in Worte zu fassen. Manche davon sind leise, kaum greifbar. Andere überraschen mich in ihrer Deutlichkeit. Freude, die ich lange nicht mehr bewusst wahrgenommen habe. Traurigkeit, die keinen konkreten Anlass braucht. Unruhe, die mehr sagt als jede Analyse.

Es fühlt sich nicht spektakulär an. Auch nicht befreiend im klassischen Sinn. Eher ehrlich. Und verletzlich. Fühlen macht angreifbar. Nicht für andere, sondern für mich selbst. Ich kann nicht mehr so tun, als wüsste ich immer, was richtig ist.

Ich beginne zu verstehen, dass Fühlen nichts mit Schwäche zu tun hat. Es ist kein Luxus, den man sich erst verdienen muss. Es ist eine Grundfunktion. Etwas, das da ist, bevor ich darüber nachdenke, was sinnvoll, richtig oder angemessen wäre.

Ohne diesen Zugang habe ich funktioniert. Mit ihm beginne ich wieder zu leben. Noch vorsichtig. Noch tastend. Aber spürbar näher bei mir.

Kapitel 11

Entwickeln – Entfalten – Entknoten

Ich habe lange geglaubt, Entwicklung bedeute vor allem eines: besser werden.

Mehr können. Mehr wissen. Mehr leisten. Sich verbessern, anpassen, optimieren. Diese Vorstellung ist tief verankert, nicht nur in mir, sondern in vielen Bereichen unseres Lebens. Entwicklung als Fortschritt. Als Bewegung nach vorn. Als Steigerung.

Erst jetzt beginne ich zu begreifen, dass diese Sicht zu kurz greift.

Was ich erlebe, fühlt sich nicht nach Verbesserung an. Eher nach Freilegen. Nach einem vorsichtigen Zurücknehmen von Schichten, die sich über Jahre gebildet haben. Schichten aus Erwartungen, Rollen, inneren Ansprüchen. Dinge, die sinnvoll waren, die getragen haben, die Sicherheit gaben. Und die zugleich etwas überdeckt haben.

Entwicklung beginnt nicht dort, wo etwas Neues hinzukommt. Sie beginnt dort, wo ich wieder in Kontakt komme mit dem, was bereits da ist. Was ich vorher „eingewickelt“ hatte, darf ich jetzt wieder „entwickeln“. Ich darf mich aus meinen Verwicklungen befreien. Erst dann ich mich entfalten. Wie eine verpuppte Raupe, die sich aus ihrem Kokon enthüllt, in dem sie eingewickelt war, sich nun entwickelt und dann als Schmetterling, als Falter, die Flügel aufspannt, und sich entfaltet.

Entfaltung ist kein Ziel, das man erreicht. Sie ist ein Prozess, der Raum braucht. Raum für Widersprüche. Für Unklarheit. Für das, was sich nicht sofort einordnen lässt. Ich merke, wie sehr ich es gewohnt bin, innere Spannungen schnell aufzulösen. Jetzt lerne ich, sie auszuhalten.

Manches fühlt sich verknotet an. Gedanken, die sich widersprechen. Gefühle, die nicht zusammenpassen. Wünsche, die sich gegenseitig blockieren. Früher hätte ich versucht, Ordnung hineinzubringen. Jetzt lasse ich diese Knoten erst einmal bestehen. Nicht aus Resignation, sondern aus Respekt vor ihrer Entstehung.

Ein Knoten entsteht nicht ohne Grund. Er erzählt von etwas, das wichtig ist. Von Bedürfnissen, die gleichzeitig da sind. Von Loyalitäten, die sich widersprechen. Von Entscheidungen, die nie wirklich getroffen wurden. Entknoten heißt nicht, etwas aufzulösen. Es heißt, genau hinzusehen, wie es entstanden ist.

Ich beginne zu verstehen, dass ich mich oft verwickelt habe, um handlungsfähig zu bleiben. Um zu funktionieren. Um Erwartungen zu erfüllen. Diese Verwicklungen waren nicht falsch. Sie waren Antworten auf das, was damals möglich war. Heute stehen sie mir im Weg.

Entwickeln bedeutet für mich inzwischen, mich diesen inneren Bewegungen zuzuwenden, ohne sie sofort bewerten zu wollen. Entfalten heißt, mir selbst wieder zu erlauben, mehr zu sein als meine Rolle, meine Leistung, meine Funktion. Und entknoten heißt, Geduld zu haben mit mir selbst, wenn sich Dinge nicht sofort lösen.

Ich erkenne darin kein Schema, keine Abfolge, keine Technik. Es ist eher ein innerer Rhythmus. Manchmal geht etwas auf. Manchmal zieht sich etwas zusammen. Beides gehört dazu.

Zum ersten Mal seit langer Zeit habe ich nicht das Gefühl, etwas erreichen zu müssen. Ich bin unterwegs, ohne zu wissen, wohin genau. Und genau das fühlt sich stimmig an.

Kapitel 12

Was möglich wird

Es fühlt sich nicht nach Veränderung an. Zumindest nicht nach der Art von Veränderung, die man sofort bemerkt oder benennen kann.

Mein Alltag sieht äußerlich ähnlich aus wie zuvor. Ich stehe auf, gehe meinen Aufgaben nach, treffe Menschen, treffe Entscheidungen. Es gibt Termine, Verpflichtungen, Anforderungen. Nichts davon verschwindet. Und doch ist etwas anders. Nicht grundlegend, nicht spektakulär. Eher wie eine leichte Verschiebung im Inneren, die sich nach und nach bemerkbar macht.

Ich reagiere weniger automatisch. Ich halte einen Moment länger inne, bevor ich antworte. Nicht immer, nicht konsequent. Doch häufiger als früher. Manchmal spüre ich, dass mir etwas zu viel wird, bevor ich darüber nachdenke. Manchmal merke ich, dass mir etwas wichtig ist, ohne es sofort begründen zu können. Diese Signale sind leise. Und gerade deshalb neu.

Ich beginne, Grenzen wahrzunehmen, bevor sie überschritten werden. Nicht als starre Linien, sondern als feine Hinweise. Ein inneres Zögern. Eine Müdigkeit, die mehr sagt als bloße Erschöpfung. Ein Widerstand, der nicht bekämpft werden will, sondern verstanden. Früher hätte ich darüber hinweggegangen. Jetzt bleibe ich manchmal stehen.

Das verändert Begegnungen. Nicht dramatisch. Nicht immer sichtbar. Doch spürbar. Gespräche werden ehrlicher, auch wenn sie dadurch nicht unbedingt einfacher werden.

Ich erlebe mich weniger als Funktion und mehr als Mensch. Nicht konstant, nicht idealtypisch. Eher in Wellen. Es gibt Tage, an denen ich wieder in alte Muster falle. An denen Funktionieren alles überlagert. Und es gibt Momente, in denen ich mich verbunden fühle. Mit mir. Mit anderen. Mit dem, was gerade ist.

Was möglich wird, ist kein neues Leben. Es ist ein anderes Verhältnis zu dem Leben, das ich bereits habe. Ich beginne, Verantwortung nicht mehr nur als Pflicht zu verstehen, sondern als Gestaltungsraum. Ich muss nicht alles tragen. Ich darf auswählen. Nicht aus Egoismus, sondern aus Achtung vor mir selbst. Das fühlt sich ungewohnt an. Und zugleich richtig.

Ich merke, dass Lebendigkeit nichts ist, das man herstellen kann. Sie zeigt sich, wenn Raum entsteht. Raum für Empfinden. Für Beziehung. Für das, was nicht geplant ist. Dieser Raum ist fragil. Er braucht Aufmerksamkeit. Und er verschwindet schnell, wenn er nicht geschützt wird.

Ich bin nicht angekommen. Ich bin auch nicht fertig. Doch ich bin unterwegs. Bewusster. Aufmerksamer. Weniger fremd mir selbst gegenüber.

Was möglich wird, ist kein Zustand. Es ist eine Haltung, ein Anliegen.

Epilog

Dieses Skript endet nicht mit einer Lösung. Es endet mit einer Haltung.

Ich bin nicht angekommen. Ich habe kein endgültiges Modell gefunden, das alles erklärt. Ich habe lediglich begonnen, mir selbst wieder zuzuhören. Und das verändert mehr, als ich erwartet hätte.

Niemand rettet uns. Diese Erkenntnis ist nüchtern. Und zugleich befreiend. Wenn niemand kommt, beginnt Verantwortung bei uns selbst. Nicht als Last. Sondern als Möglichkeit.

Ich habe lange funktioniert. Heute versuche ich, bewusster zu leben. Nicht gegen Systeme, nicht gegen Menschen, sondern mit einer anderen inneren Ausrichtung. Entwicklung bedeutet für mich nicht mehr Optimierung, sondern Beziehung. Beziehung zu mir. Beziehung zu anderen.

Aus dieser Erfahrung heraus begleite ich heute Menschen. Nicht als jemand, der Lösungen vorgibt. Sondern als jemand, der zuhört, Raum hält und Vertrauen in Entwicklung hat.

Vielleicht erkennen Sie sich an manchen Stellen wieder. Vielleicht auch nicht. Dieses Skript will nichts beweisen. Es lädt lediglich ein, genauer hinzusehen.

Nicht alles muss sofort verändert werden. Manchmal genügt es, wieder in Kontakt zu kommen.

Und von dort aus weiterzugehen.