

Mein Ehepartner, die Arbeit

Der Wecker klingelt. Dieser nervige Klingelton – er wollte ihn schon tausendmal ändern. Michael greift nach dem Handy auf dem Fußboden neben seinem Bett und blinzelt auf das Display: 03.50 Uhr. Seine Wange klebt am Kissen. Gefühlte drei Stunden Schlaf. In seinen Gedanken rekapituliert er schnell den vorbereiteten Ablauf: „40 Minuten bis zum Taxi. Die Maschine geht um 06:10 Uhr. Koffer aufgeben. Keine Wartezeit. Kein Problem“. Die Abläufe am Flughafen sind in seinem Kopf eingespielt und automatisiert. Priority Check-in und Gold Status bei der Airline, der Bonus eines Vielfliegers. Diese Momente genießt er.

Er schiebt sich aus dem Bett, sein Frau Anna neben ihm im Bett rührt sich nicht. Erst die Dusche, dann Anzug, Koffer und Laptop Tasche. Ganz wichtig: Handy! 100% Batterie, gut. Frühstück im Flieger. Es klingelt. Das Taxi ist da.

Anna hört die Haustür ins Schloss fallen. „Bis Freitag Abend“ murmelt sie schlaftrunken in sich hinein und kuschelt sich in ihre warme Decke.

Das geht jetzt schon über drei Jahre so. Michael, der unentbehrliche Manager. Michael, der strebsame, der loyale und der immer verfügbare. Eine Arbeitsmaschine mit scheinbar unermesslichen Reserven. Sein persönlicher Steckbrief liest sich wie eine Anzeige im Karriereportal:

„Hochmotivierter Manager in leitender Funktion, unternehmerisch denkend und arbeitend, überdurchschnittlich belastbar, Typ Leader mit internationaler Erfahrung, sehr hohe Einsatz- und Reisebereitschaft“.

Erst kommt die Arbeit, dann kommt lange nichts, und dann erst seine Frau und die beiden Kinder. Hobbies gibt es einige, die aber nicht gelebt werden, private Freunde hat er zwei, die er aber sehr selten trifft. Sein Alltag läuft geregelt ab. Im Wochen-Rhythmus. Es beginnt mit Kofferpacken am Wochenende, danach Schlafen, Flughafen, Arbeit, Hotel, Flughafen, Wochenende und wieder Kofferpacken... Die Arbeits- und Lebensspirale hat

Mein Ehepartner, die Arbeit

ihn über die Jahre abgestumpft. Er lebt lethargisch, ist immer organisiert und kontrolliert. Sein Wochenende verbringt er wie ein Gast im eigenen Haus. Er verpasst den Alltag an seinem Wohnort, und das intensive gesellschaftliche Leben seiner Frau läuft an ihm vorbei. Mit seinen beiden Kindern, die mittlerweile volljährig sind, kommuniziert er oberflächlich und belanglos über Whatsapp. „Hallo, alles klar bei Euch? Gibt es etwas Neues?“ Die Antworten sind immer recht knapp „Alles gut, bleib cool!“ Es gibt einige Bekannte, die Anna und er bei einem Glas Wein treffen. Anna plant und Anna lädt ein. Man redet über dieses und jenes. Seine Geschichten interessieren kaum jemanden. Alltagsgeschichten aus dem Manageralltag. Flughäfen, Hotels, Fabriken, Büros, Restaurants...Es wiederholt sich. Die Geschichten stumpfen ab.

Seine glänzende Fassade ist Schein. Nach Außen ist er immer hoch motiviert, steckt andere damit an und gibt das Tempo vor. Doch die kontinuierliche Belastung frisst Energie und die Fassade beginnt zu bröckeln. Es wird kurzfristig saniert. Kopfschmerztabletten (natürlich die Hochpotenzen, gerne auch gleich zwei), Konzentrationsförderer und Energiespender. Egal, Hauptsache es wirkt schnell. Monotonie stellt sich ein. Schleichend, wie heiße Lava, die sich den Berg hinunter quält, sich aber nur schwer aufhalten lässt.

Urlaub ist für ihn ein Fremdwort. Dafür kennt er Überstunden, Wochenend-Arbeit und Schlafstörungen.

Die Arbeitsspirale dreht sich immer schneller. Sie ist wie ein Sog, der ihn weiter nach unten zieht. Erste Hilfeschreie ertönen. Keiner hört sie. Die Burnout Syndrome nehmen zu, sie werden von ihm ignoriert. Bloß keine Schwäche zeigen. Weder gegenüber Kollegen und schon gar nicht gegenüber dem Chef.

Mein Ehepartner, die Arbeit

Seine Gesundheit hängt an einem dünnen Faden. Verspannungen sind mittlerweile auf der Tagesordnung, seine Nackenmuskeln fühlen sich an wie Drahtseile. Die Spannungsschmerzen werden unerträglich, sein Körper beginnt sich zu wehren. Schwächegefühle, Abnutzungserscheinungen, Appetitlosigkeit und Lustlosigkeit.

Signale, die Michael zu denken geben. Er ist jetzt 53 Jahre alt und die jahrelangen psychischen und physischen Belastungen haben seine frühere körperliche Fitness ausgelöscht. Er wirkt und fühlt sich alt und verbraucht.

Es passiert an einem der vielen Wochenenden, seiner Zwischenstation, als ihm seine Lage bewusst wird. Zusammen mit seiner Familie sitzt er abends in einem schönen Restaurant. Die Atmosphäre ist großartig, um ihn herum wird geredet und viel gelacht, die laue Sommernacht legt sich warm um die Gäste, die sich im geschmackvoll eingerichteten Garten des Restaurants amüsieren. Nur Michael ist nicht präsent. Körperlich ja, aber nicht geistig. Seine Gedanken springen umher. Meetings der Vorwoche laufen wie ein Film vor seinen Augen ab. Er greift unbewusst nach seinem Bier und denkt dabei an das anstehende Geschäftsessen mit seinem Chef. Sein Sohn spricht ihn an, aber Michael reagiert nicht. Seine Frau neben ihm stupst ihn am Arm: „Michael, wo bist Du? Hörst Du nicht? MICHAEL!“

Anna reißt ihn aus seinen Gedanken. „Was hast Du gesagt?“

Den Ausdruck in den Gesichtern seiner Kinder, die ihm gegenüber sitzen, wird er nie vergessen. Es ist nicht mehr Verwunderung oder Mitleid, was hier zum Ausdruck kommt. Nein, es ist die nackte Enttäuschung, ein Rückzug, vollständige Distanzierung. Michael fühlt sich in diesem Moment allein, als wäre er der einzige Mensch auf Erden. Ihm ist kalt. In diesem Moment schießt es ihm durch den Kopf:

„**Es muss etwas passieren! STOP!!** So kann es nicht weitergehen! Lebensqualität sieht anders aus. Wozu mache ich das alles? Für wen, wenn

Mein Ehepartner, die Arbeit

nicht für mich und meine Familie? Welche Werte habe ich noch? Um was geht es mir? Um Anerkennung im Beruf? Um Geld, Einfluss, Privilegien, Macht, Ansehen in der Gesellschaft oder in der Firma? Was will ich wirklich? Was ist für mich wichtig? *Wirklich* wichtig? Jeder ist austauschbar. Keine Ausnahme. Ist der Chef ein Gönner, ein Förderer, und gehört man gar zum elitären Kreis der *Duz-Freunde*, dann sitzt man mit im Bus, oder ist man eher ein Außenseiter, ein Eigenwilliger, ein Querdenker und kämpft man sich durch und erarbeitet sich Erfolg durch Leistung? Wie hoch muss der Preis sein? Wie weit gehe ich noch? Meine Kinder haben es nicht ausgesprochen, nein, die Blicke haben es gesagt. DAS HAT GEREICHT!“

Die darauf folgenden Wochen hat Michael viel nachgedacht und ist tief in sich und seine Vergangenheit hineingetaucht. Zudem hat er oft und lange mit Anna gesprochen. Sie ist hilfsbereit und unterstützt ihn in seinem Wandlungsprozess. Raus aus der Arbeitsspirale, hinaus aus dem Sog. Es geht um sein *persönliches Re-Engineering Konzept*. Es bedeutet für Michael die Re-Integration in sein soziales Umfeld, den Aufbau von einem Alltag mit interessanten Inhalten und vor allem die Zurückgewinnung der Lebensfreude. All dies beginnt mit mehr Aufmerksamkeit und Achtsamkeit und den Fokus auf die Gegenwart. Konzentration auf akute Momente, auf Dinge, auf all das, was gerade um und mit ihm passiert. Michael lernt sich wieder auf seine Sinne zu konzentrieren: Hören, Riechen, Sehen. Die intensive Wahrnehmung. Er spricht über seine Fähigkeiten, seine Stärken, seine Erfolge und seine beruflichen Ziele. Besonders aber über seine persönlichen Ziele. Das macht ihn stark und selbstsicher. Mit einer selbstbewussten, überzeugenden authentischen Ausstrahlung folgt Anerkennung und Erfolg automatisch. Und wenn nicht, ist es das falsche Umfeld, die falschen Menschen, der falsche Einfluss. Der Weg ist noch lang und es wird Rückschläge geben. Aber Michael kämpft sich zurück. Seine Prämie ist nicht das Upgrade eines Firmenwagens oder ein Business Class Ticket, nein, es ist das Lachen in den Augen seiner Kinder, die warme Umarmung seiner Frau und der Wunsch der Familie, Zeit mit ihm zu

Mein Ehepartner, die Arbeit

verbringen, seine Aufgabe als Vater und Ehemann zu erleben. Das ist Erfolg. Das ist Lebensqualität. Das sind Werte, für die es sich lohnt zu Arbeiten und zu Leben. Das Glücksgefühl spiegelt sich in seiner Ausstrahlung und Körpersprache wider. Seine Sicherheit überstrahlt Kollegen und Kunden. Natürlich gibt es hier wieder Neider, aber das prallt an ihm ab.

Der Wecker klingelt. Es ist ein angenehmer Klingelton. Michael greift nach den Handy auf dem Fußboden neben seinem Bett und blinzelt auf das Display: 03.50 Uhr. Er dreht sich zu Anna und schmiegt sich an Sie. Die fünf Minuten sind auch noch drin, denkt er sich. Die Maschine geht um 06:10 Uhr. Ich habe keinen Stress. Es wird ein schöner Tag. Für das bevorstehende Wochenende hat er bereits die Nachbarn zum Barbecue eingeladen. Er wird unter der Woche joggen und am Mittwoch mit seiner Tochter Facetimen. Letzte Woche sogar eine volle Stunde. Er verabschiedet sich von Anna und verschwindet unter der Dusche. Anna kuschelt sich unter ihre Decke und denkt: Ich freue mich auf das Wochenende.