



«Ich war eine Aussenseiterin und habe mich immer anders gefühlt. Mein schwarzer Hund wusste dies zu seinem Vorteil zu nutzen.»

Lea Stuckenbrock

Mein schwarzer Hund

Ich habe einen schwarzen Hund. Er heisst Einsamkeit. Ich habe dieser Emotion einen Körper gegeben, denn sie hat kein Gesicht: Freude und Trauer sieht man einer Person an, Einsamkeit aber nicht.

Mein unerwünschter Begleiter

Der schwarze Hund war von klein auf an meiner Seite. Erst reichte er nicht höher als bis zu meinen Knöcheln. Er begleitete mich und kam ab und zu zum Vorschein. Zum Beispiel, wenn ich alleine war und Zeit zum Denken hatte. Mit jedem Jahr meiner Unsicherheit ist der Hund gewachsen. Ich hatte das Gefühl, dass ich jedem egal war. Sätze wie «Du gehörst nicht dazu» oder «Es mag dich eh niemand» hat der Hund mir zugeflüstert. Anfangs habe ich ihm nicht zugehört. Bis ich tatsächlich von meinem Umfeld ausgeschlossen wurde. Meine Schulklasse in Deutschland hat die Einsamkeit bestärkt. Ich war eine Aussenseiterin und habe mich immer anders gefühlt. Mein schwarzer Hund wusste dies zu seinem Vorteil zu nutzen. Einsamkeit kann einen rationalen Hintergrund haben. Nach dem Verlust eines geliebten Menschen etwa ist dieses Gefühl nachvollziehbar. Aber wenn das Gefühl der Einsamkeit ohne Grund da ist, wird irgendwann jeder schwarze Hund grössenwahnsinnig.

Er wuchs, und ich ging ein

Über die Jahre wuchs der schwarze Hund, genährt von den Worten meiner Mitmenschen und meinen eigenen Gedanken. Er war nun grösser als ich und drückte mich zu Boden. Er stellte sich vor mich, wenn ich mit Freunden unterwegs war. Er liess mich fühlen, dass die Einsamkeit in mir immer präsent war. Irgendwann hatte ich keine Kontrolle mehr über das Gefühl und zog mich zurück. Zur Einsamkeit kam das Alleinsein hinzu. Man gewöhnt sich schnell daran, alleine zu sein. Ich sass alleine, ass alleine, trank alleine. Der schwarze Hund hatte meine Gedanken fest im Griff. Irgendwann setzte ich eine Maske auf. Ich versuchte, den schwarzen Hund aus dem Mittelpunkt zu drängen, und fand Freunde. Doch schnell kam das Gefühl auf, dass sie nur Zeit mit mir verbrachten, weil sie Mitleid hatten. Ich musste mich

verändern, damit ich dazugehörte. Ich tauschte mein Skateboard gegen Schminksachen ein und legte mein bubenhaftes Verhalten ab. Nach einiger Zeit distanzierte ich mich von meinen Freunden, aus Angst, noch immer nicht zu genügen. Der schwarze Hund lachte, denn er hatte bekommen, was er wollte. Er zog mich immer weiter in ein Loch, aus dem ich alleine nicht mehr hätte rauskommen können.

Egal, wer der schwarze Hund für dich ist. Du bist nicht alleine, und es gibt immer einen Weg, ihn zu kontrollieren.

Ertrinken in den eigenen Gedanken

Nach dem Umzug in die Schweiz startete ich einen Neuanfang. Ich verdrängte die schlechten Gedanken und lernte, dem Hund zu widersprechen. Ich ging von Anfang an offen auf die Leute zu. Aus meinem Hinterkopf rief es weiterhin: «Du bist nichts wert. Dich mag keiner. Du bist die Neue, und deswegen verbringen sie Zeit mit dir.» Obwohl man es mir nicht anmerkte, glaubte ich meinem Hund weiter. Das Gefühl der Leere machte sich in meinem Brustkorb breit. Zu Hause weinte ich, traurig darüber, niemandem wichtig zu sein, obwohl ich es war, die sich distanzierte. Wenn ich alleine war, fühlte ich mich bestärkt in meiner Einsamkeit. Deshalb versuchte ich, mir zwanghaft Beschäftigung zu suchen. Fand ich keine, biss mich der Hund, bis ich blutete. In der Schweiz durfte ich das erste Mal wahre Freundschaft erleben. Meine neuen Freunde akzeptierten mich, wie ich war, und kannten meine Macken. Diese Verbindung und meine eigene Bestärkung holten mich letztlich aus dem Loch raus.

Leben mit dem schwarzen Hund

Diese Freunde in der Schweiz sind teilweise noch heute an meiner Seite. Mir ist mittlerweile bewusst, dass ich den schwarzen Hund selbst gefüttert und gestärkt habe. Durch mein Handeln konnte er wachsen. Es waren meine Gedanken, die ich ihm zugeschrieben habe. Ich habe gelernt, mit dem Gefühl zu leben. Noch immer fühle ich mich in diversen Situationen nicht dazugehörig. Aber ich weiss, dass meine Gefühle diesbezüglich irrational und nicht gerechtfertigt sind. Es ist mir heute bewusst, dass mich meine Freunde mögen und gerne Zeit mit mir verbringen. Trotzdem bleibt der schwarze Hund an meiner Seite. Der Unterschied ist, dass ich jetzt mit ihm umgehen kann. Er hat eine angenehme Grösse angenommen, und ich lasse mich nicht mehr von ihm unterkriegen. Die Einsamkeit geht nicht weg, doch ich habe gelernt, mit ihr klarzukommen. Das Gefühl der Einsamkeit kann gerechtfertigt sein. Aber es sollte nicht das Leben beherrschen. Wenn ich mich heute einsam fühle, nehme ich Kontakt zu meinen Freunden auf.

Ich sage ihnen, was ich empfinde, und erkläre ihnen, was ich brauche. Ich akzeptiere die Gedanken der Einsamkeit, lasse sie aber nicht mehr die Oberhand gewinnen. Das alleine hilft mir, mit diesem Gefühl klarzukommen. Dank meinen sozialen Kontakten und meiner erlernten Selbstsicherheit kann ich mein Leben endlich leben.

Viele Menschen werden von einem schwarzen Hund begleitet. Er muss nicht unbedingt Einsamkeit heissen. Bei manchen trägt er den Namen Depression oder Angst. Egal, wer der schwarze Hund für dich ist. Du bist nicht alleine, und es gibt immer einen Weg, ihn zu kontrollieren. Es kommt nur darauf an, wie oft du ihn fütterst.

Autorin: Lea Stuckenbrock

Eingliederungsprogramme für junge Menschen.

> www.gewa.ch/berufliche-integration/

Von der Krise zur Festanstellung

Das schwierige private Umfeld trieb Reto Hubmann an seine Grenzen und darüber hinaus. Dies führte zu Depressionen, chronischen Schmerzen und Arbeitsunfähigkeit. Heute ist er wieder in der Arbeitswelt integriert. Er arbeitet als Testingenieur bei der Informatik und Management Service AG (IMS).



Gespräch stellte sich heraus, dass auch mein Arbeitsplatz meine Gesundheit gefährdete. Also suchte ich mir einen neuen Job. Doch kurz nach meiner Anstellung wurden in diesem Betrieb Stellen wegrationalisiert. So verlor ich meine neue Tätigkeit bald wieder. Nun war ich arbeitslos, und meine finanzielle Situation spitzte sich noch mehr zu. Dies führte zu Depressionen, Schlaflosigkeit und weiteren körperlichen Symptomen wie Verdauungsproblemen. Ich musste mich in einer Klinik stationär behandeln lassen. Es dauerte fast zwei Jahre lang, bis ich mich wieder einigermassen erholt hatte. In dieser Zeit entschloss ich mich auch, den Kontakt zur religiösen Gemeinschaft abzubauen.

«gewagt»: Reto, du hast in deinem Leben harte Rückschläge erlitten. Wie kam es dazu?

RETO HUBMANN Der Auslöser dafür war nicht beruflicher, sondern privater Natur. Durch meine damalige Freundin kam ich in den Kreis einer dubiosen religiösen Gemeinschaft. Diese verlangte ihren Mitgliedern finanziell viel ab. Ich nahm sogar Kredite auf, um einem anderen Mitglied zu helfen. Bald wurde es so eng, dass ich kaum für meinen eigenen Lebensunterhalt aufkommen konnte. Ich litt unter dem immer grösseren Druck des stetig wachsenden Schuldenberges. Eigentlich wusste ich schon lange, dass dieser Zustand nicht tragbar war; einen Ausweg habe ich trotzdem nicht gefunden. Fast alle meine sozialen Kontakte fanden in dieser Gemeinschaft statt, die mich in den Ruin trieb. Solange ich tat, was mir gesagt wurde, war alles in Ordnung. Ich fand in dieser Gesellschaft Antworten auf das Leben und fühlte mich integriert. In dieser herausfordernden Situation lebte ich einige Jahre lang.

Wie bist du mit dieser Situation umgegangen?

Ich kämpfte jeden Tag, riss mich zusammen. Körperliche Beschwerden deuteten aber bald darauf hin, dass das Fass am Überlaufen war. Mit zusätzlichem Energieaufwand gelang es mir, die körperlichen und seelischen Beschwerden zu ignorieren. Als bei der Arbeit die ersten Angststörungen aufkamen, entschloss ich mich, mit einem Arzt zu sprechen. Beim

Was hat dir geholfen, wieder Fuss zu fassen?

Durch die IV arbeitete ich im Rahmen eines Belastbarkeitstrainings zum ersten Mal in der GEWA. In der Multimedia-Abteilung konnte ich mein Pensum und meine Leistungsfähigkeit wieder aufbauen. Da ich grosses Interesse an der Bärner Brocki hatte, durfte ich dort im Rahmen meines Aufbautrainings verschiedene Tätigkeiten im Verkauf und in der Gastronomie ausprobieren. Mein Coach stand mir dabei immer zur Seite. Bald konnte ich ein Praktikum in einem Café im ersten Arbeitsmarkt absolvieren. Ich hatte wenig Erfahrung, und der Druck war mir zu hoch. Ich wünschte mir einen Wiedereinstieg in der Informatikbranche. Die GEWA ist sehr engmaschig mit dem ersten Arbeitsmarkt vernetzt. Deshalb startete ich bald darauf ein Praktikum bei der IMS, einer Softwarefirma. Diese Stelle als Testingenieur ist wie für mich wie geschaffen. Es ist toll, meine Fähigkeiten im Job nutzen zu können. Zwischenzeitlich bin ich sogar festangestellt bei der IMS AG. Ich bin sehr dankbar, dass ich mich wieder in den ersten Arbeitsmarkt integrieren konnte. Es geht mir heute besser.

Interview: Katja Bellwald

