

Renate Schmitt

Wer leben will,  
muss fühlen

Renate Schmitt

**Wer leben will,  
muss fühlen**

Ein Weg aus Burnout und Panik  
zurück in ein erfülltes Leben

**Edition Forsbach**

### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

## **Edition Forsbach**

*Bücher mit Herz*

© Edition Forsbach, Bamberg 2024

[www.edition-forsbach.de](http://www.edition-forsbach.de)

Coverbild: Wanderung Strudelkopf – Südtirol © serkat Photography

Autorenbild: © Sascha Glattfelder

Abbildungen: © Renate Schmitt

- S. 15 Hochgrat 2019
- S. 58 Meine Familie 1977
- S. 124 Neue Lebendigkeit 2020
- S. 147 Auf dem Weg 2023
- S. 157 Die Brücke 2019
- S. 208 Im Einklang mit mir 2023
- S. 215 Weiter unterwegs 2023
- S. 221 Meilensteine 2023

Printed in Germany

ISBN 978-3-95904-258-1 (Print)

ISBN 978-3-95904-259-8 (E-Book)

*Es gibt in uns immer beides:  
die Licht- und die Schattenseiten  
die Polaritäten  
die angenehmen und die unangenehmen Gefühle  
das Schwarz und das Weiß  
und auch die Farben dazwischen ...  
... und genau DAS gilt es in uns zu entdecken,  
weil es die  
**LEBENDIGKEIT DES LEBENS**  
überhaupt ausmacht!*

(Renate Schmitt 2022)

# Inhalt

Was mir zuvor wichtig ist	9	Die Kunst der Verdrängung	78
Prolog	13	Der beste Kakao meines Lebens	81
WIE ALLES BEGANN	17	Wer bin ich und wie viele?	86
Kindheitsjahre – zwischen Idylle und Rolle	17	Bin ich jetzt psychisch krank?	90
Das Mythos der heilen Welt	24	WILDE ZEITEN – DIE ZEIT IN DER „KÄSEGLOCKE“	95
Beruf aus Versehen	30	Auf der anderen Seite	95
Von Anerkennung und anderen Abhängigkeiten	34	Struktur tut gut	99
Das bisschen Haushalt – von wegen!	38	Die Strichliste	106
Bin ich eine Helikopter-Mama?	43	Bedürftig sein – die Besuche der anderen	113
Carpe diem, verdammt nochmal!	50	Der menschlichste Ort	119
STOLPERSTEINE – AUF DEM WEG	55	Die größte Offenbarung	125
Vorzeichen	55	Grundsatzthemen und andere Aha-Momente	133
Hypochonder? – Begegnung mit der Endlichkeit	60	Gelobt sei, was stark macht – Angstdämonen	140
Wieviel kann ein Herz ertragen?	65	Es gibt einen Weg	145
Die Stunde Null	70	Hallo, meine Kleine	148
		Ein Hauch von Heilung – Blick über den Klinikrand	153

<b>GESUND WERDEN – FÜHLEN, WACHSEN, LEBEN</b>	<b>159</b>
Rückkehr oder Neuanfang?	159
Wacklige Gehversuche – ambulante Psychotherapie	166
Als Frau zwischen drei Männern	173
Ohne Filter extra – das Phänomen Hochsensibilität	178
Selbstsabotage versus Selbstmitgefühl	184
Lizenz zum Ent-Täuschen	191
Abgrenzen, Vergeben, Loslassen	197
Burnout, BEM, und was jetzt? – Beruf in neuem Licht	201
<b>IN DER KRAFT – WEITER UNTERWEGS</b>	<b>209</b>
Das Leben ist eine Bergwanderung	209
Epilog	213
<b>ANHANG</b>	<b>217</b>
52 Meilensteine für deinen Weg	217
Raus aus der Ohnmachtsfalle	222
Danksagungen	224
Literaturauswahl	225
Zur Autorin	226

## Was mir zuvor wichtig ist

Eine Bergwanderung als Metapher für einen Lebensweg zu verwenden, ist ganz bestimmt nicht neu. Viele Suchende sind zuvor einen ähnlichen Weg gegangen und haben ihre Erfahrungen in Buchform niedergeschrieben.

Und doch: Als leidenschaftliche Bergwanderin ist dieser Vergleich so fest mit meiner Identität verwurzelt, dass er sich mir bei meinen realen Touren regelmäßig aufdrängt.

Seit der im Prolog beschriebenen Erfahrung sind mehr als vier Jahre vergangen. Damals war mein Genesungsprozess bereits angestoßen, dank eines siebenwöchigen Klinikaufenthalts und einer anschließenden ambulanten Gesprächstherapie. Das war die Initialzündung.

In meinem Buch beschreibe ich meinen ganz persönlichen Weg aus einer Lebenskrise mit Erschöpfung, tiefer Traurigkeit, Gewissensbissen, sich auf viele Lebensbereiche ausbreitenden Ängsten und wiederkehrenden Panikattacken.

Ich berichte von steilen Herausforderungen, schrägen Situationen und von überraschenden Lehrmeistern, denen ich begegnet bin. Auch tiefgreifende Veränderungen, neue berufliche Chancen und Einflüsse für mein weiteres Leben stehen im Mittelpunkt.

Doch was hast du, liebe Leserin, lieber Leser davon?

Befindest du dich vielleicht auf einem ähnlichen Weg und fühlst dich an deinem Weiterkommen gehindert?

Weder ein Burnout noch eine anhaltende Phase mit Traurigkeit und Antriebsverlust muss in eine emotionale Sackgasse münden. Auch Ängste wollen gesehen, ihre Ursachen näher betrachtet und letztlich angenommen werden. Panikattacken darfst du als Zeichen zur Veränderung deuten.

Und Gefühle sind jeden einzelnen Tag dazu da, um sie zu fühlen. Ja, auch die unangenehmen. Jede verdrängte Emotion oder jedes tiefe Bedürfnis drückt ohnehin irgendwann mit großer Macht nach oben – wie ein Wasserball, den du immer wieder unter die Oberfläche presst.

In meinem Buch möchte ich mit dir meine bedeutsamsten Meilensteine teilen. Gleichzeitig ist es unvermeidbar, auch von den Stolpersteinen zu erzählen, die mich in dieses Tal hineinmanövriert haben, in dem ich oft – aus Unkenntnis – im Kreis gelaufen bin. Auch ein Rückblick auf meine Kindheit gehört dazu.

Mein Weg aus der Krise war kein Pfad, dem ich leichtfüßig gefolgt bin. Ich biete dir meine Hand, einen imaginären Wanderstock oder eine Navigations-App an. Vielleicht gelingt es dir, den ein oder anderen blockierenden Felsbrocken früher als ich zu erkennen und ihn rechtzeitig zu umgehen. Das würde mich glücklich machen.

Ich habe lange darüber nachgedacht, dieses Buch unter einem Pseudonym zu schreiben. Dazu hatte ich zwei Bedenken:

- Was ist, wenn ich Personen, die mich begleitet haben oder noch heute an meiner Seite sind, unbeabsichtigt verletze?
- Was ist, wenn ich mich in meinem Umfeld, vor allem dem beruflichen, zu offen zeige und mich angreifbar mache?

Ich habe mich gegen das Pseudonym entschieden. Mich hinter einem falschen Namen zu verstecken, wäre inkonsequent, weil ich mit meinem Buch zur Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen beitragen möchte.

Mir ist es wichtig, meinen Weg so konkret und authentisch wie möglich zu beschreiben. Um meine Wegbegleiter zu schützen, vermeide ich Namensnennungen konsequent.

Die beschriebenen Personen dienen als positive Vorbilder. Ich zolle ihnen tiefen Respekt, weil sie sich tagtäglich mutig ihren eigenen Herausforderungen stellen. Achtloses Bloßstellen ist ein absolutes No-Go für mich.

Falls du dich dennoch verunglimpft fühlen solltest, bitte ich dich inständig um Entschuldigung.

Es ist gut, dass mit meinem Prozess auch mein Selbstbewusstsein wachsen konnte. Wenn du dieses Buch liest, dann bedenke bitte, dass auch du nicht vor Depressionen, Ängsten oder anderen psychischen Störungen gefeit bist.

Die Krise hat mich Demut und Ehrfurcht gelehrt: Unzählige Menschen haben in den letzten Jahren Ähnliches durchlebt, vielleicht eine lebensbedrohliche körperliche Erkrankung oder einen tiefgreifenden Schicksalsschlag bewältigt. Vielleicht haben sie ihre Erfahrungen lieber im Stillen verarbeitet.

Auch ich bin keine laute Person, die sich gerne in einer Opferrolle sieht, sich wichtigmachen oder um Bewunderung heischen möchte. Dennoch zeige ich mich, weil

- ich durch Autoren ähnlicher Bücher ganz viel Trost, Erleichterung und konkrete Hilfen erfahren habe und mich mit ihnen identifizieren konnte,
- ich mich mit meinen Problemen nicht mehr alleine fühlen musste,
- ich konkrete Tipps und Techniken an die Hand bekam, die ich Schritt für Schritt in meinen Alltag einbauen konnte.

Mein Antrieb – mein *Warum* – für dieses Buch ist, Betroffenen Mut zu machen, wenn ihnen ihr gewohnter Alltag und das Vertrauen in ihre Fähigkeiten abhandengekommen sind und sie sich nach mehr Sinn in ihrem Leben sehnen.

Fühlst du dich angesprochen?

Wenn es mir gelingt, mit meiner Geschichte auch nur einer einzigen Person Lebensmut, mehr Sinn und Motivation zur Veränderung (zurück)zugeben, dann hat sich diese intensive Zeit des Niederschreibens definitiv gelohnt.

Zwei formale Hinweise noch:

- Das oberste Gebot in den Büchern der Edition Forsbach ist die leichte Lesbarkeit und Verständlichkeit der Texte. Daher verwende ich – abgesehen von der Anrede „Liebe Leserin, lieber Leser“ – in der Regel nur die (neutrale) männliche Form, ohne dass ich damit jemanden ausschließen möchte.
- Im herrschenden ChatGPT-Zeitalter bemerke ich ausdrücklich: Jedes einzelne Wort stammt aus meiner eigenen Hirn-Herz-und-Handschmiede.

Nun wünsche ich dir hilfreiche Erkenntnisse, sinnvolle Impulse und viel Freude beim Lesen.

Herzlichst, Renate

## Prolog

Es brennt in mir – die Bronchien ziehen sich zusammen.

Mein Atem bläst kurz. Die Gesichtsmimik folgt ihren eigenen Gesetzen. Mein Sichtfeld ist auf wenige Meter eingeschränkt – wie im Tunnel.

Immer wieder hebe ich meinen Kopf, um das Ziel nicht aus den Augen zu verlieren. Es ist merklich kühler und dunkler geworden, seitdem die Sonne hinter den Bergen verschwunden ist. Doch das stört mich nicht. Keine Angst mehr. Bin wie in Trance – de-realisiert. Der Hauch eines Glücksgefühls drängt in mein Bewusstsein. Fühlt sich ein Drogentrip ähnlich an?

Noch wenige Schritte – meine bleiernen Beine leisten tapfer ihren letzten Dienst – für heute. Habe ich überhaupt noch Fußzehen?

Erneut befinde ich mich in einem Ausnahmezustand. Doch diesmal ist alles anders: Der Rest meines Verstandes signalisiert mir, dass ich nur noch wenige Sekunden durchhalten muss, wenige Schritte bis zum Ziel. Ich erhöhe die Frequenz, werde schneller und schneller.

Noch bevor meine Hände das Metall des Kreuzes berühren können, suchen meine Arme die Schultern meiner beiden Söhne. „Wir haben es geschafft!“

Eine Welle aus Euphorie, Erleichterung und Erschöpfung überwältigt mich.

Ungläubig wiederhole ich leise: „Wir haben es tatsächlich geschafft!“ Heimlich denke ich jedoch: Ich habe es geschafft! Kein anderer dieser Wanderer, die nun in Grüppchen beieinanderstehen oder in die Hütte zum Essen strömen, ahnt mein inneres Beben.

Nein, ich befinde mich nicht im Himalaya, sondern im Allgäu – an einer Seite der Nagelfluhkette, auf dem Hochgrat, der mit seinen 1834 Metern nur ein knappes Fünftel des Mount Everest misst.

Ich strecke meine Hand über den Weidenzaun und nehme das Material des Gipfelkreuzes nur vage wahr. Mein Blick wird magisch von der Weite des abendlichen Bergpanoramas angezogen.

Da ist plötzlich dieses unbeschreibliche Gefühl von Dankbarkeit, Stolz und auch Demut. Mit meiner Größe von immerhin 1,76 Metern fühle ich mich unendlich klein. Ich spüre, wie tief aus meinem Körper Tränen aufsteigen.

Vor mehr als zehn Stunden sind wir gestartet – mein gebirgserehrender Cousin mit seinem Sohn, meine beiden Söhne und ich. Dazwischen gab es Ächzen, Zweifel, Kopfschmerzen, jede Menge Power-Riegel und immer wieder die nötige Dosis an Antriebs-euphorie.

Atemberaubende Ausblicke, Kletterpassagen mit erhöhtem Adrenalinpegel, gemütlich wiederkäuende Kühe, die uns den Weg versperrten, seltene Blumen und Fliegenpilze – das alles liegt nun hinter uns.

Was hat mir geholfen, diesmal über mich hinauszuwachsen?

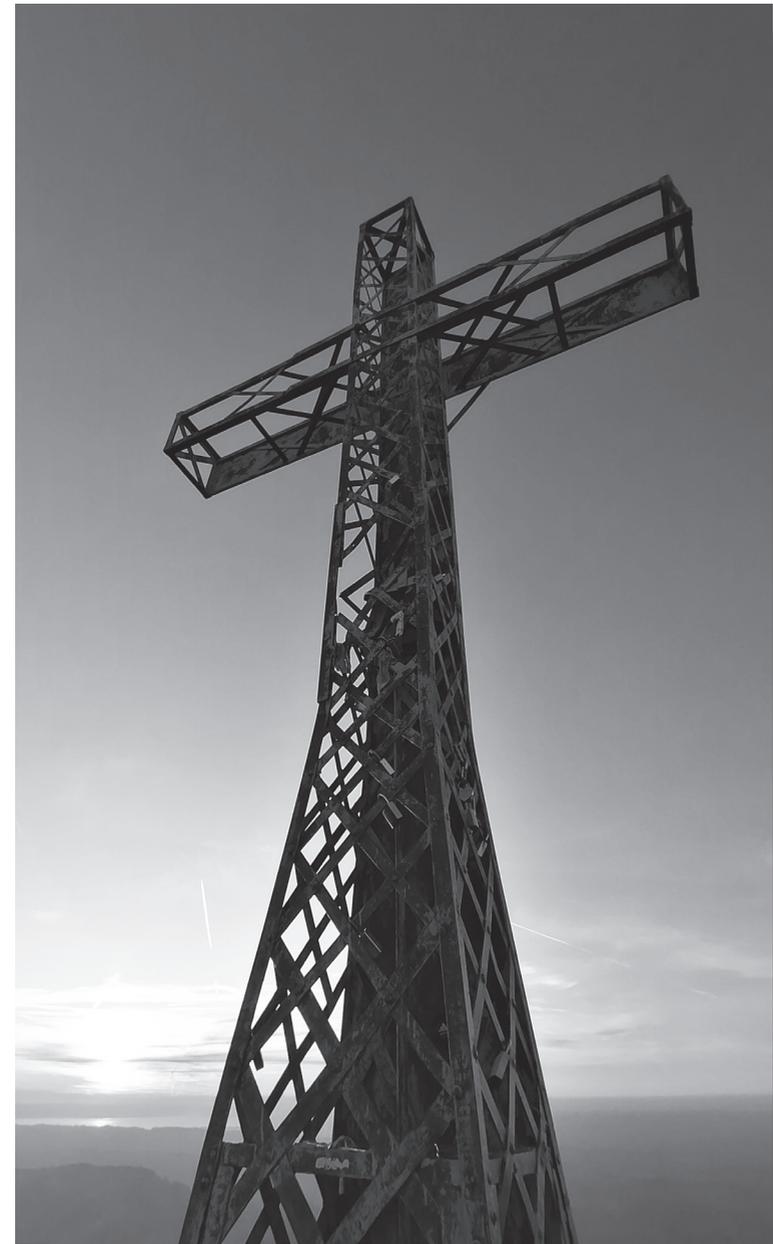
Ich denke dabei zuerst an all die Menschen, die mich durch meine Krise begleitet haben. Ich habe mir viel Wissen angeeignet und Techniken gelernt. Und es gab glückliche Fügungen.

Ich erkenne auch, dass ich diese Mammut-Tour ohne das Vertrauen in eine höhere Macht und Führung vermutlich nicht geschafft hätte.

Ich wagte das Risiko, einen weiteren Kontrollverlust zu erleben. Doch diesmal war ich stärker als meine Ängste.

Noch vor wenigen Monaten hätte ich nicht zu hoffen gewagt, dass ich jemals wieder mit meinen Kindern auf einem Berggipfel stehe.

Doch dass ich mich mit meiner Angst auf den Weg gemacht und diesen Kraftakt dennoch bewältigt habe, erfüllt mich mit der Zuversicht: Ich werde wieder gesund!



## WIE ALLES BEGANN

### Kindheitsjahre – zwischen Idylle und Rolle

„Ich bin der Kommissar und du die Leiche.“

Das spontan verfasste Drehbuch meines Bruders gab die Rollen vor: Köchin, Dienstmädchen, Ermittlungsassistent und natürlich ein Mörder. Die Zuteilung folgte einer scheinbar natürlichen Hierarchie, gemäß Geschwister-Reihenfolge, Alter und Geschlecht. Keiner kam auf die Idee, dies in Frage zu stellen. Nach einer kurzen Probe bezog ich mein Versteck im Schrank und hielt die Luft an.

Nur wenige Minuten später wurden die Erwachsenen aus dem Stock darüber in den Hobbyraum gerufen. In meinem Bauch kribbelte es wie Ahoi-Brause, mein Herz klopfte bis zum Hals. Mit gespitzten Ohren lauschte ich aus dem Dunkeln heraus den Stimmen meiner Geschwister und Cousins. Alles schien soweit nach Plan zu verlaufen. Und jetzt: der entscheidende Satz – hoffentlich hatte ich richtig gehört. Mit einem Klacken wurde der Schlüssel von außen umgedreht.

Endlich: mein großer Auftritt! Ein Lichtstrahl erschien im Türspalt. Ich stemmte meinen Körper gegen die Holztür. Der Schwerkraft folgend purzelte ich mit theatralischer Mimik auf den Boden, direkt vor die Füße des Publikums – bestehend aus meinen Großeltern, meiner Tante, meinem Onkel und meiner Mutter.

Den entsetzten „Ach Gott“-Ausrufen nach zu folgen, spielte ich meine Rolle äußerst überzeugend. In den Minuten, in denen ich als lebende Leiche auf dem kühlen Linoleumboden lag, gelang es mir fast bis zum Schluss der Szene, ein Grinsen zu unterdrücken. Doch vielleicht wollte ich damit nur die irritierten Zuschauer beruhigen.

Ende des Schauspiels, Applaus und Lobeshymnen auf die Leistung von Seiten der Erwachsenen; Erleichterung, Stolz und Erschöpfung auf der Seite der Darsteller.

Opa belohnte alle mit seinem selbstgebackenen Quark-Streusel-Kuchen und Lindes-Getreide-Kaffee. Nach Einbruch der Dunkelheit war es wieder Zeit zu gehen. Zu fünft zwängten wir uns in den VW-Käfer meiner Mutter und fuhren zurück, auf die andere Seite unserer Kleinstadt. Ja, das war wieder ein schöner Sonntag!

Tatsächlich kommen mir beim Nachdenken über meine Kindheit schnell jene Bilder der Sonntagnachmittage im Haus meiner Großeltern in den Sinn. Ein Gefühl der Geborgenheit und Ausgelassenheit in einem liebevollen Miteinander breitet sich dabei auch nach mehr als vierzig Jahren in mir aus.

Als Jüngste von vier Geschwistern war ich stets die Kleine, das „Nesthäkchen“. Zwischen meiner Geburt und der meines Bruders lagen mehr als neun Jahre; meine beiden Schwestern folgten innerhalb von nur vier weiteren Jahren. Und dann kam ich, die Nachzüglerin. Erst viel später teilte mir meine Mutter mit, dass ich sehr gewollt gewesen sei; das Kind einer kurzzeitig wiederaufblühenden Liebe zweier Menschen, die sie durch Überlastungen im Alltag nicht mehr spüren konnten. Vielleicht war das ein unbewusster Versuch, sich noch einmal zusammenzufinden ... was sich zwei Jahre später als Irrtum herausstellte ...

Meine Geschwister und ich wuchsen bei meiner Mutter auf. In den Jahren nach der Trennung wurde ich nie müde zu betonen, wie gut meine Eltern „es“ hinbekommen hätten und dass sie noch immer „Freunde“ seien. Mein Standardsatz lautete: „Meine Eltern sind geschieden, aber sie verstehen sich noch gut.“ Und dass ich eine gute Kindheit hatte, obwohl die Ehe meiner Eltern geschieden wurde, stimmte auch.

Erst viele Jahrzehnte später wurde mir bewusst, dass das Bestätigen nach außen möglicherweise ein kindlicher Versuch war, mit den Tatsachen umzugehen. Vielleicht diente das dazu, meine Irri-

tation oder den Kummer über die „unperfekte Familie“ zu über-tünchen – und den Schein zu wahren.

Ein riesiger Anteil von Scham musste in mir gelauert haben. Es war mir unangenehm, in meiner Schulklasse und vor den scheinbar intakten Familien meiner Freundinnen aus dem Rahmen zu fallen, ein Scheidungskind zu sein, den Vater nicht täglich im Haus zu haben.

Scham und Schuld, das sind Themen, die mich in meinem späten Erwachsenenleben mit immenser Wucht eingeholt haben und noch heute – selbst nach zahlreichen Therapieerkenntnissen – immer wieder aufflackern.

Mittlerweile weiß ich, dass ich diesen Umstand mit unzähligen erwachsenen Scheidungskindern teile. Kinder fühlen sich oft schuldig oder verantwortlich dafür, wenn ihre Eltern sich trennen. Fatalerweise kommt ihnen dabei ihr magisches Denken in die Quere, das daran glaubt, vielleicht „nicht lieb genug“ gewesen zu sein, oder dass sie noch mehr hätten tun müssen, damit Mama und Papa zusammenbleiben. Denn wie oft geht es doch in den verheimlicht geglaubten Streitereien zwischen Eltern auch um ihre Kinder?

Ich hatte schon früh gelernt, meiner Mutter so wenig wie möglich Sorgen zu machen, da es in einer Kleinstadt als Alleinerziehende mit vier Kindern ohnehin schon schwierig genug war. Wohlgermerkt: In den Achtziger-Jahren galt eine Scheidung noch als selten und exotisch; und so gab unsere Familienkonstellation sicher ausreichend Anlass, hinter vorgehaltener Hand zu sprechen. Umso mehr bewundere ich meine Mutter heute für ihren Mut, mit ihrer Kinderschar hoch erhobenen Hauptes in die sonn-tägliche Messe einzulaufen – oft erst eine Minute vor Beginn.

Trotz der Ausnahmestellung war sie damals mit einem an-sehnlichen sozialen Netzwerk an Unterstützung gesegnet, durch ihre Eltern, meine Tante und meinen Onkel, und nicht zuletzt durch den Pfarrer: Unser „Herr Pfarrer“ war ein Glücksfall, nicht nur für das damalige katholische Gemeindeleben, sondern