

Jenifer Girke

Parallelwelten

Und welche Rolle spielst du in deinem Leben?

adeo

Ich widme dieses Buch
der Wahrheit, der Freiheit und der Liebe.

INHALT

Prolog	8
1. Maskenball	10
2. Aller Anfang ist schwer	16
3. Wo der schwere Anfang seinen Anfang nahm	22
4. Rollenspiel	40
5. Deadlines und andere „Todeslinien“	48
6. Alltagszwänge – oder: Diese Stimme in meinem Kopf	58
7. Wie meine Disziplin alles bestimmte	68
8. „Iss halt mehr, du bist nicht krank“	78
9. Die Gedanken sind frei – schön wär’s!	82
10. Spieler und Gegenspieler	102

11. Habe ich die Kontrolle oder hat die Kontrolle mich?	114
12. Die Macht des Miteinanders	130
13. Was bleibt, ist die Achtsamkeit	140
14. Wenn Selbstmord, dann jetzt	146
15. Ich muss nicht geliebt werden, um mich selbst zu lieben	158
16. Was du tust, tust du für dich	176
17. Mit Glaube die Angst überwinden	188
18. Das Sahnehäubchen zum Schluss	216
19. Zehn Regeln für Maskenträger	240
Ihr seid meine Helden	244
Quellennachweise.....	253

PROLOG

1.35 Uhr, Samstagnacht. Ich liege im Bett. Tausende Gedanken rasen durch meinen Kopf. Eigentlich wollte ich heute doch früher ins Bett gehen. Gestern wollte ich das auch. Vorgestern auch. Vorvorgestern auch. Na ja, dann halt morgen. Oder übermorgen. Aber was hätte ich auch tun sollen? Der Artikel musste ja fertig werden und der Redaktion ist mein Schlafrhythmus – oder ist es schon ein Schlafmangel? – völlig egal. Und da Stefanie sowieso unser Kino-Date abgesagt hatte, bot es sich einfach an, heute Abend am Laptop zu sitzen und zu arbeiten. Kann ich ja nicht wissen, dass es doch länger dauert. Und dann sofort ins Bett gehen? Nein, das klappt auch nicht.

Ich brauche ein bisschen Zeit zum Runterfahren. Diesen einen Moment – und wenn er noch so kurz ist –, in dem ich nichts mehr tun muss. Oder in dem ich einsehe, dass mein Körper so müde ist, dass ich alles Weitere auf morgen verschieben muss. Sonntag kann man ja auch arbeiten. Apropos: Habe ich meinen Wecker schon gestellt? Sechs Stunden Schlaf wären ja schon nicht schlecht. Jetzt ist es zwei Uhr – also 8 Uhr aufstehen. Wer schreibt mir denn jetzt noch auf WhatsApp? Meine Protagonistin aus dem Artikel. Was? Sie will nicht, dass ich die Geschichte veröffentliche? Wie bitte? Das geht nicht! Ich habe wochenlang daran gearbeitet, alles andere hintangestellt, mein Chefredakteur erwartet das Stück in wenigen Stunden in seinem Postfach.

Mist! Was mache ich jetzt? Ich muss sie zur Vernunft bringen, sie beruhigen. Also fange ich an zu tippen. Das Licht ist wieder an, ich sitze aufrecht im Bett, ganz in mein Smartphone vertieft. Eine halbe Stunde später: Senden. Ein Häkchen. Zwei Häkchen. Warum werden die nicht blau? Was mache ich nur, wenn sie sich nicht beruhigen lässt? 3.15 Uhr. Mit tiefen Stirnfalten nicke ich von Sorgen

geplagt ein. Das Licht an. Mein Smartphone noch in der Hand. Der Wecker steht auf 8 Uhr. Ein ganz normaler Samstag eben.

Zumindest für mich. Die ihre Müdigkeit zwar sieht, die müden Augen, die schwachen Glieder, die manchmal zu erschöpft sind, um vor dem Schlafengehen noch die Zähne zu putzen, sich aber trotzdem keine Pause gönnt. Wäre ich jemand anderes, würde ich mir gut zureden, zu entspannen, ein paar Gänge runterzuschalten, mir eine Auszeit zu nehmen. Entschleunigung. Kraft tanken. Einfach mal Augen zu. Aber bei mir laufen die Dinge anders. Ich bin eben ich. Ich muss funktionieren. Wenn ich mir erlauben würde, vom Gas zu gehen, würde ich wahrscheinlich ganz stehen bleiben. Das geht nicht. Das kann nicht. Das darf nicht sein. Nicht bei mir.



MASKENBALL

*Jede Entscheidung ist ein Massenmord an Möglichkeiten.
Sich aber deswegen bewusst nicht zu entscheiden, ist Suizid.*

J.G.

Nein, leider nicht der Maskenball mit schönen Kleidern, fantasievollen Augenbedeckungen und einer vollen Tanzfläche, auf die sich Männer nur dann trauen, wenn sie die Frau vorbildlich in aller Höflichkeit und Zurückhaltung um den nächsten Tanz bitten. Eine solche heile Welt gibt es vielleicht bei Mr. Darcy und seiner angebeteten Elizabeth, doch mit dieser Geschichte hat unsere Realität wohl kaum etwas gemeinsam, außer vielleicht zwei Eigenschaften, die in beiden vorkommen: Stolz und Vorurteil.

Stattdessen wieder so ein offizieller Termin in der Firma mit Sektempfang: Jeder dackelt mit seinem „Ich-bin-nicht-überarbeitet-und-mein-Job-macht-mir-richtig-Spaß-Gesicht“ an, kippt sich unbemerkt das zehnte Glas Alkohol in den Rachen, um seinem Frust in kontrollverlorenem Gefasel einen nicht zu deutenden Ausdruck zu verleihen und geht von einem Hand-Shaking-Date zum nächsten Smalltalk. Hauptsache den Schein wahren, man könne sich nichts Besseres vorstellen, als Teil dieses Teams zu sein. Überstunden und Wochenendschichten sind zwar nicht Teil des Arbeitsvertrags, aber warum auch – das ist doch Ehrensache!

So wie bei Georg. Ein typischer Arbeitnehmer der ebenso typischen Leistungsgesellschaft. Unzählige von ihnen habe ich getroffen oder sind mir von Augenringen gezeichnet, mit der sechsten Tasse Kaffee morgens um 8 Uhr entgegengeschlurft. Hättest auch du sein können?

Der 33-Jährige hat eine kleine Tochter – sie heißt Daliah und trägt ihre lockigen braunen Haare am liebsten offen, mit einer rosa-roten Schleifenspange. Der Familienvater nahm den neuen Job in einem großen Softwareunternehmen euphorisch an. Er brachte ihn fachlich weiter und der Familie mehr Geld. Bislang klingelte sein Wecker morgens um 7 Uhr. Um 7.30 Uhr verließ er das Haus. Doch seit der neuen Anstellung ist das anders. Jetzt klingelt der Wecker um 5 Uhr, das gemeinsame Frühstück mit Frau und Kind war einmal, dafür gibt es jetzt einen schnellen Kuss auf die Wange und ein flüchtiges „Liebe dich“, bevor er in seinen Firmenwagen, die neue Mercedes S-Klasse, steigt und beim Bäcker für ein belegtes Brötchen und lauwarmen Coffee to go anhält, um (wie jeden Tag) überpünktlich zum ersten Meeting erscheinen zu können.

„Die Ergebnisse sind gut, aber sie können noch besser sein. Wir brauchen hier Ihre Expertise. Sie wird uns zu einem noch größeren Erfolg führen!“ Solche Worte hört Georg in seinen ersten Wochen fast täglich. Man braucht ihn. Die Firma braucht ihn. Er ist wichtig. Als seine Frau anruft und erzählt, dass Daliah sich im Kindergarten einen schlimmen Mageninfekt eingefangen hat und sogar im Krankenhaus behandelt werden muss, ist das auch wichtig. „Sie fragt mich, wann du kommst und sagt, dass sie in Daddys Arme will.“ „Ich habe hier noch zu tun, aber ich beeile mich. Vielleicht schaffe ich es, sie ins Bett zu bringen. Gib ihr einen Kuss von mir.“ Aber es ist eben nicht wichtiger. Daliah schläft schon und Georg kann ihr nur noch einen „Alles-wird-gut-Kuss“ auf die Stirn geben.

Nach den ersten Wochen ändern sich die Parolen: „Wir sind auf einem einzigartigen Erfolgskurs. Jetzt dürfen wir ja nicht

nachgeben.“ Georgs Wecker klingelt jetzt auch schon mal um 4.30 Uhr. Enttäuschen ist einfach nicht drin, weniger Leistung kann er sich nicht leisten. Mehr Stunden. Längere Bürotage. Weniger Schlaf. Das ist seine neue (Parallel-)Welt.

Dass Daddy deswegen seine kleine Tochter höchstens zweimal in der Woche ins Bett bringen kann und ihre Schlafgeräusche besser kennt als ihr Lachen – na ja, das ist eben so. Dafür stimmt das Geld. Eine beachtliche Summe, die Monat für Monat auf dem Konto landet, ohne eine Chance zu bekommen, ausgegeben zu werden, zum Beispiel für einen Wochenendausflug, einen Schwimmbadbesuch, ein romantisches Dinner und Babysitter, geschweige denn einen Urlaub oder Disneyland.

Solange Georg davon überzeugt ist, in der Firma mehr gebraucht zu werden als zu Hause, wird er auf eine fallende Aktie schneller reagieren als wenn Daliah hinfällt und sich das Knie aufschlägt. Eine fast verstrichene Deadline wird größeres Pflichtbewusstsein auslösen als ein fast vergessener Geburtstag, und der Anruf vom Chef wird vor dem Anruf der Frau angenommen. Das wird ihn so lange befriedigen, bis er einen Fehler macht. Nicht mehr gut genug ist. Nicht mehr gebraucht wird. Wertlosigkeit fühlt. Wie eine Maschine, die kaputtgeht. Oder bis ihn seine Frau verlässt, weil er zwar noch in der Familie existiert, aber nicht mehr mit ihr lebt. Oder bis er so erschöpft ist, dass er selbst die Reißleine zieht. Ausgebrannt. Burnout. Diese neomodische Krankheit, die in den meisten Leistungskreisen mit Witzen abgehandelt wird wie: „Burnout? Das ist doch nur eine Ausrede! Die wissen einfach nicht mehr, was richtige Arbeit ist.“

Verkehrte Welt, die ganz normal geworden zu sein scheint. Eine Welt, in der wir uns verkleiden, uns mit neuen Prioritäten bestücken, Liebe und Leistung gefährlich nah aneinanderrücken

und das eine nicht selten vom anderen abhängig machen. Ein Maskenball, auf dem wir Tag für Tag tanzen. Mit der „Ich-leiste-alles-Maske“, der „Ich-optimiere-mich-ständig-Maske“ und der „Mir-geht-es-gut-dabei-Maske“. Wenn dann der Ball vorbei ist, Mr. Darcy seine wortgewandte Elizabeth ziehen lässt, Georg und seine Kollegen wieder in ihre S-Klasse steigen und niemand zuschaut, sieht man die tiefen Augenringe, die Traurigkeit in seinem Blick, die Erschöpfung in den Stirnfalten und die herunterhängenden Mundwinkel, die endlich nicht mehr über vulgäre Witze unter Kollegen lachen müssen. Was bleibt dann noch? Wer bin ich, wenn ich nicht mehr leiste? Oder viel mehr: Wer bin ich, wenn ich nicht mehr leisten kann?



ALLER ANFANG
IST SCHWER

Ist das der richtige Weg?
Nein.
Oh, dann ist ja gut.
Warum soll das gut sein?
Auf Umwegen sieht man immer so viel Schönes.
J.G.

Redaktionssitzung, 9.30 Uhr. Julia ist ganz neu dabei. Berufsanfänger wie Julia gibt es viele. Vielleicht findest auch du dich in ihr wieder. Die 23-Jährige war schon um 5.30 Uhr wach, schaute Müsli mampfend das ARD-Morgenmagazin, N24 und N-TV parallel, blätterte nebenbei in der aktuellen Süddeutschen und scrollte immer wieder die Pushmeldungen auf ihrem Handy hoch und runter. Kurz vor 7 Uhr machte sie sich auf den Weg, um vor allen anderen da zu sein – alles für den guten Eindruck. Schuhe an, Jacke drüber und los in den Arbeitsalltag.

Schnell noch ein Coffee to go und ab in die U-Bahn, in der das Smartphone einhundertprozentige Aufmerksamkeit genießt. So passiert dann auch: Ein kleiner Rums und schon landet ein Schluck Kaffee auf dem neuen Kleid. So ein Mist! Kann der Depp da vorne nicht richtig fahren, denkt sie, schreit es aber nicht heraus, um wenigstens noch etwas ihrer Contenance zu wahren. Egal, es zählen ja die Inhalte und nicht die Outfits. Und die kann sie liefern. Sie weiß genau, welches Thema sie vorschlagen will:

„Slow-Food, Grüntee und Yoga – Wo soll das noch hinführen?“ Das ist das Thema, mit dem sie die Kollegen überzeugen will. All ihre Freunde machen sich mehr und mehr Gedanken darüber, was sie essen sollten, wie sie aussehen müssten, wann das Leben ideal ausbalanciert ist und stellen sich natürlich die Frage, ob sie dadurch glücklicher werden.

Die jungen Leute von heute haben so enorm viele Möglichkeiten, ihr Leben zu gestalten und Julia will einige Aspekte davon beleuchten. Das geht einfach jeden etwas an. Das muss überzeugen. Auch die Medien geben ihr recht: Hier ein Ratgeber, dort ein Selbstexperiment und immer wieder unzählige neue Instagram-, Facebook- und YouTube-Kanäle zum Thema „So lebst du richtig (gut)“. Mal erzählt dir Dagi Bee, wie deine Haare aussehen sollen, dann berichten mutige Frauen, wie sie sich vom Bodyshaming befreien, und nicht zu vergessen die unzähligen Foodporn-Vertreter und Kochvideos (nein, nicht um sie nachzukochen, sondern einfach nur so, um sich sattzusehen oder „Wow, guck mal wie geil!“ zu rufen).

10.05 Uhr. Julia wurde ganz an den Schluss gesetzt, alle anderen haben schon Themen eingebracht. Der Redaktionsleiter muss jetzt auch weiter, gibt ihr „eine Minute, aber schnell“. Wow, wie großzügig! Ok, dann mal los. Sie präsentiert ihre Idee, erzählt von den Sorgen der jungen Leute, immer gut auszusehen und niemals den neusten Hype verpassen zu dürfen, veranschaulicht, wie nah das an den Usern ist und beendet ihre Rede mit der Kampfansage: „Auf so einen Artikel warten unsere jungen Leser – also geben wir ihnen, was sie wollen.“ Drei Sekunden Stille. Dann hebt der Redaktionsleiter seine Augenbrauen und gleichzeitig seinen perfekt trainierten Adonis-Körper. „Das interessiert doch keine Sau. Vielleicht liest sich so was Supermutter in der Brigitte durch, aber für unsere User ist das nichts. Die lieben ihre Burger und das

Dschungelcamp und das wird auch so bleiben. So, ich muss jetzt los.“ Bam! Tritt in die Magengrube. Voll auf die Fresse. Da hat sich die tagelange Recherche ja richtig gelohnt.

Die Themen werden verteilt, Julia wird mal wieder über eine spektakuläre Tierrettung in den USA berichten und recherchieren, welche skurrilen Produkte Amazon so vertreibt. „Klar, mach ich gerne“, hört man aus ihrem immer lächelnden Mund mit roséfarbenem Lipgloss. Sobald die Konferenz vorüber ist, eilt Julia aufs Klo. Tür zu, Pokerface runter, Tränen raus. Klar, ich habe mal wieder etwas herumgestottert und meine Argumente nicht so klar rübergebracht, stammelt die junge Frau zu sich selbst, aber wenn mich sieben Leute gleichzeitig anglotzen und mir schon mit ihrem Blick zeigen, wie wenig Bock sie auf mich haben, bin ich halt verunsichert. Wie viel Bock sie jetzt auf einen Joint hätte. Ein bisschen Peace und Love. Wird sie hier nicht finden.

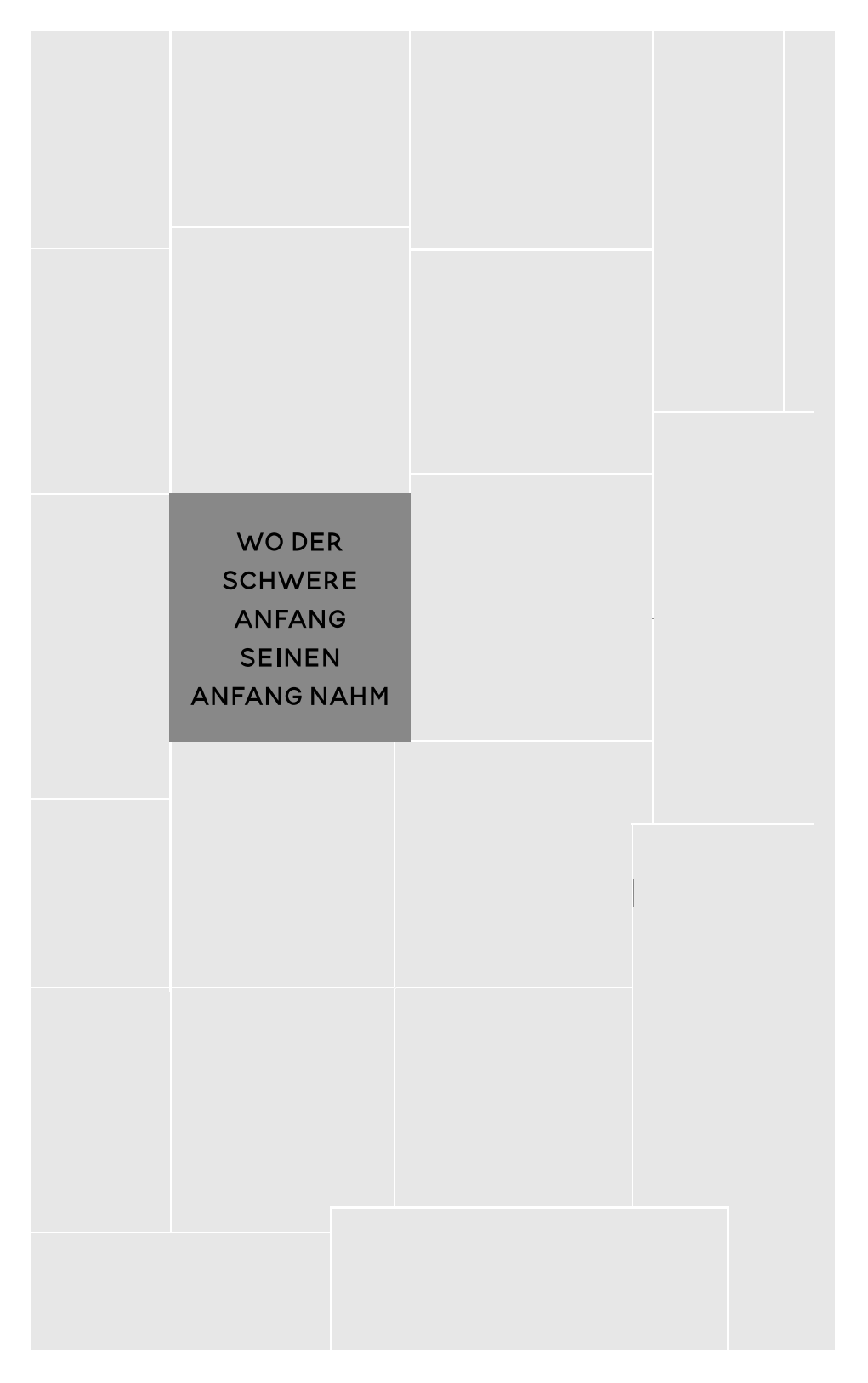
Sechs Stunden später. Die Tierrettung ist der absolute Hit auf dem Facebook-Kanal. Tausende von Fans liken, kommentieren, sharen, posten Herzchen, Daumen, Scheißhaufen und was es nicht sonst noch so gibt in der Welt der Emojis. Zufrieden ist Julia trotzdem nicht.

Ist sie dafür Journalistin geworden? Um das zu schreiben, was die Leute lesen wollen? Oder wollte sie nicht viel mehr auch darüber berichten, was die Menschen eben gerne verdrängen, über Themen, die unausgesprochen, deswegen aber nicht unwichtig sind. Vielleicht wäre es etwas anderes, wenn sie das Gefühl hätte, wertgeschätzt zu werden. Ein kleines Lob, ein kurzes „Gut gemacht“ oder irgendein angemessener Ausgleich für die ganzen Überstunden. Darauf wartet Julia leider vergebens. Aber hey – dafür gibt es ja diese tollen Teamevents, gemeinsames Frühstück, etliche Jours Fixes, Mensafreikarten, Feierabendbier-Kollegenrunden, eben diesen ganzen „Wir-sind-eine-große-Familie-Schwachsinn“. Weil wir

uns alle so unglaublich gernhaben, verbringen wir auch noch jede freie Minute am liebsten miteinander, um dieses starke WIR-Gefühl noch stärker zu machen.

Also wieder diese Maskenbälle, auf denen jeder so tut als ob, und eigentlich was ganz anderes meint. Und wie das auf riesengroßen Partys so ist, wird gerne mal auf das eine oder andere Aufputzmittel zurückgegriffen – mit dem entscheidenden Unterschied, dass es auf Partys dem Spaß dient, im wirklichen Leben aber dabei helfen soll, irgendwie den Alltag zu überstehen. Auch Julia greift nach so einem enttäuschenden Tag gerne mal zur Ein-Liter-Weinflasche. Oder zur Schlaftablette, wenn sie vor lauter To-Dos im Kopf nicht zur Ruhe kommt. Oder zu anderen Tabletten, wenn sie sich nicht konzentrieren kann. Zuletzt hat sie das in der Uni gemacht, als der Prüfungsdruck zu groß wurde und einfach jeder nur noch mit pharmazeutischer Unterstützung aufrecht in der Bank sitzen konnte. Einmal und nie wieder, schwor sie sich damals. Nur leider wusste sie nicht, dass das Studentenleben im Vergleich zu der tatsächlichen Arbeitswelt ein Ponyhof mit rosa-roten Einhörnern gewesen ist.

So hat sich Julia ihren Berufsstart nicht vorgestellt. So hat sich Julia ihr ganzes Leben nicht vorgestellt.



WO DER
SCHWERE
ANFANG
SEINEN
ANFANG NAHM