


PSYCHOLOGIE HEUTE

LEBEN

Vom Glück, Verantwortung zu teilen

Viele von uns sind erschöpft. Doch wir müssen uns nicht für alles zuständig fühlen. Wer Aufgaben abgibt, gewinnt neue Freiräume.

VON BIRGIT SCHÖNBERGER

 08. MAI 2019

Zuverlässig, kompetent, immer ein offenes Ohr für die Sorgen seiner Mitarbeiter: Stephan Gerdes gilt als der Beste in seiner Kanzlei, die kompliziertesten Fälle landen auf seinem Schreibtisch, weil alle wissen, dass er sich so lange reinhängen wird, bis der Fall gelöst ist. Nach langen Arbeitstagen schaut er außerdem nach seiner pflegebedürftigen Mutter und kümmert sich um seinen erwachsenen behinderten Sohn.

Als seine Mutter stirbt, streikt sein Körper. Alles tut ihm weh, er ist erschöpft, nichts geht mehr. Endlich folgt er dem Rat seines Hausarztes, der ihm schon mehrfach eine Psychotherapie empfohlen hat. Erst will Stephan Gerdes seine Symptome als kleine Ermüdungserscheinungen abtun, doch im Laufe der Therapie wird ihm klar, dass seine Erschöpfung das Ergebnis einer jahrzehntelangen Überforderung durch eine Überdosis Verantwortung ist. Nach und nach beginnt er zu verstehen, warum er sich immer zu viel aufgeladen hat, und lernt in kleinen Schritten, Verantwortung auf mehrere Schultern zu verteilen. Die Münchener Ärztin und Psychotherapeutin Dagmar Ruhwandl schildert das Beispiel von Stephan Gerdes und viele weitere in ihrem Buch Vom Glück, Verantwortung zu teilen. Leben ohne Überforderung.

Den kompletten Artikel können Sie bei uns kaufen oder freischalten.
