


freigelassen



Wir, Ingo und Birte, liebten unser gemeinsames Leben im nördlichen Hamburg. Wir mochten den Herzschlag dieser Großstadt, in der die Möglichkeiten grenzenlos erschienen und die Angebotsvielfalt verschwenderisch wirkte.

Trotzdem zählten wir nicht zu den Menschen, die beim Griff nach funkelnden Sternen die Bodenhaftung verloren hatten. Gefühlsmäßig glichen wir eher der Maischolle als der Auster und einem Schümlikaffee anstelle eines Latte Macchiato. Wir genossen es, abends spontan mit Freunden zu kochen, anstatt alleine vor dem Fernseher Kochshows mit Mälzer & Co. zu sehen. In unseren Urlauben hingen wir nicht bequem in schicken Orten ab, sondern mochten vom Wind zerzauste Haare und müde gelaufene Füße.

Außenstehende mit materiellem Scannerblick schafften es dennoch, uns in die Schublade »Die haben es zu etwas gebracht« einzusortieren. Besonders Ingos beruflicher Weg war steil verlaufen. Er begann nach dem Studium als Produktmanager, arbeitete als Marketingleiter bis er Vorstand für den europäischen Vertrieb eines mittelständischen Unternehmens wurde. Dabei fiel es ihm über die Jahre leicht, immer noch einen Gang hochzuschalten und das Lebens- und Arbeitstempo zu beschleunigen.

Doch irgendwann passierte es: Ingo fuhr auf der beruflichen Überholspur dem Ziel entgegen und raste als junger Vierzigjähriger ins Burn-out. Ausgebrannt! In kürzester Zeit von der linken Fahrspur ohne Tempolimit über den Standstreifen ins Kiesbett. Sanftes Abbremsen aussichtslos. Plötzlich ging nichts mehr.

Monatelange Krankschreibungen folgten. Sein Burn-out hatte mit Panikattacken, Drehschwindel, Herz- und Rückenschmerzen, Schlaflosigkeit und Erschöpfung begonnen und gipfelte in einem physischen und psychischen Zusammenbruch. Es brauchte Zeit, Geduld und Ausdauer, bis sich erste Anzeichen von Besserung zeigten.

Unterstützt wurde er von Ärzten und Psychologen mit handfesten Therapien und Behandlungen. Mitfühlende Menschen und das soziale Umfeld gaben ihm emotionalen Halt. Sie überwogen in der Masse der ignoranten Kopfschüttler, die mit Sätzen wie »Stell dich mal nicht so an« die Maßstäbe unserer Gesellschaft und den unterschätzten Stellenwert der Krankheit unverblümt enthüllten. In ihren Köpfen war Burn-out noch immer ein eingebildetes und überspitztes Wehwehchen bestimmter Personen- und Berufsgruppen, die sich scheinbar grundlos anstellten.

Wir nahmen Ingos Burn-out als das an, was es war: eine ernste Warnung, ein kräftiger Schuss vor den Bug, aber eben auch eine neue Chance. Durch die Krankheit mussten wir innehalten und unsere Lebensumstände überdenken. Was wir brauchten, wussten wir schnell: Abstand! Abstand zum Job, zum Alltag, aber vor allem zu uns selbst. Zu dicht standen wir mit unseren Nasenspitzen vor der Borke und erkannten dabei den sprichwörtlichen Wald vor lauter Bäumen nicht mehr. Und wir wollten Zeit haben, für uns und alle die Dinge, die das Leben ausmachten.

Die anfängliche Idee einer Reise zu zweit entwickelte sich schnell zum ernst gemeinten Plan. Wir konnten uns durch die eigenen Ersparnisse den zeitlichen Ausstieg aus der Tretmühle ermöglichen. Wir kauften uns mit unserem Geld vor allem Zeit, über die wir selbst bestimmen konnten.

Dabei zählten wir uns nicht zu den klassischen Aussteigern, die ihr Glück weit ab von der Heimat finden wollen; und auch nicht zu denen, die ihr Heil immer in dem suchen, was sie gerade nicht besitzen. Weder Frustration noch Verbitterung spielten bei unserer Entscheidung zur Reise eine Rolle – ganz im Gegenteil: Das Leben hatte uns nicht enttäuscht. Ingo war durch sein Burn-out kräftig gestolpert, aber auch durch Stolpern kommt man voran.

Während wir die Tour planten, fing unerwartet die wirkungsvollste Therapie an: unsere intensive und gesunde Phase des »Häutens«. Deren Beginn war das Verscherbeln von unnötigen Dingen auf Flohmärkten und das Wegwerfen von Krimskrams. Das Ende war das

Entsorgen von immateriellem Ballast. Wir machten uns Luft, indem wir bewusst losließen. Nichts wurde auf ein mögliches Morgen oder in irgendeine dunkle Ecke verschoben. Wir wollten uns wieder auf das für uns Wesentliche konzentrieren. Mit diesem neuen Lebensgefühl brachen wir zu unserer Reise auf und machten damit »freigelassen« weiter.

Auf den sechsundsiebzigtausend Kilometern in zweieinhalb Jahren brachte unser Camper uns von Alaska im Norden des amerikanischen Kontinents bis Feuerland im Süden und noch ein großes, unsichtbares Stück weiter.

Zunächst reisten wir ohne unseren Camper von Hamburg ins karibische Kuba und von dort aus weiter an die Ostküste Kanadas, um unseren verschifften deutschen Wagen abzuholen. Mit dem fuhren wir quer durch das winterliche Kanada. Im Frühling kauften wir für den Pick-up-Truck eine Wohnkabine, setzten sie auf die Ladefläche und steuerten damit dann den hohen Norden bis Alaska an. Dort wechselten wir die Richtung von Nord auf Süd. Entlang der Westküste Nordamerikas fuhren wir in den lateinamerikanischen Teil des Kontinents, zuerst in das warmherzige Mexiko, dann weiter ins farbenprächtige Belize, bis wir das östliche Guatemala streiften. Unser Reisetempo wurde mit jedem gefahrenen Kilometer langsamer. Wir umschifften Mittelamerika, um in Ecuador anzulanden. In Südamerika holperten wir in dünner Luft durch die Anden. Je näher wir dem Himmel kamen, umso wohler fühlten wir uns. Nach dem vielfältigen Ecuador durchstreiften wir das geschichtsträchtige Peru und ließen uns vom indigenen Bolivien in der wunderschönen Hochebene, dem Altiplano, den Atem rauben. Wir tauchten in das naturschöne Chile mit seinen rauchenden Vulkanen ein und setzten unsere Reise in der Weite Argentiniens fort. Die Gebirgskette der Anden verließen wir, um im Osten Südamerikas ins kleine Paraguay zu reisen, das gigantische Brasilien zu streifen und ins beschauliche Uruguay zu fallen. Von Buenos Aires in Argentinien traten wir die Heimreise an.

Mit den Einheimischen der verschiedenen Länder lachten wir und beweinten ihre Schicksale. Wir ließen uns emotional einfangen und manchmal hoch in die Lüfte tragen. Scharfe Chilischoten

lähmten unsere Zungen und gegrillte Meerschweinchen rutschten erinnerungsreich in unsere Mägen. Wir berührten von Menschenhand gefertigte Kulturschätze und die menschenleere Schönheit der Natur berührte uns. Wir guckten in unseren ausgearaubten Camper in Kanada, verließen uns zwischen Cannabispflanzen in Mexiko und trotzten korrupten Schuften mit Polizeimarke in Argentinien. Nebenbei wurden wir von drolligen Lamas geküsst, träumten in unbeschreiblicher Natur und fühlten uns unendlich frei.

Wir bestritten keine Abenteuer, um sie den Daheimgebliebenen aufgeplustert vorzusetzen. Und dennoch sprengten viele unserer Erlebnisse deren Vorstellung von Abenteuer. Wir wollten uns einfach einlassen: auf Unbekanntes und Neues, aber auch auf Trauriges und Hässliches. Manchmal war leider auch Gefährliches dabei. Wir forderten nicht heraus, was wir nicht im Stande waren zu bewältigen. Auch taten wir nichts aus naiver Abenteuerlaune heraus, sondern gingen vielmehr eine Zeit lang den Weg fremder Menschen mit, begleiteten sie in ihrem »normalen Leben«.

Ein unschätzbares Gut half uns dabei. Zeit! Ohne Zeit wären viele Abschnitte des Weges nicht möglich gewesen und uns damit verborgen geblieben.

Im Januar 2008 begann unsere Tour. Im deutschen Sommer 2010 kehrten wir zurück. Wir waren insgesamt zweieinhalb Jahre unterwegs, in denen uns der Wind der fernen Länder um die Nasen geweht war und dessen unvergesslichen Duft wir mit in die Heimat zurücknahmen.

Auch wenn wir körperlich nicht mehr reisen, will das tiefe Gefühl des Glücklichen nicht enden. Die schärfende Brille mit Blick auf das Leben sitzt heute fester auf der Nase als je zuvor. Trotz neuer Risse ist die Sicht irgendwie viel klarer geworden. Ein neues Bewusstsein hat sich breit gemacht, auch weil im queren Wohlstandskopf vieles wieder an die richtige Stelle verschoben worden ist.

Mit zeitlichem, aber vor allem emotionalem Abstand schauen wir nun in den Rückspiegel. Ehrlich, mit einer Prise Selbstironie, manchmal mit einem Lächeln auf dem Gesicht oder einer Träne im Auge,

erzählen wir offen unsere Erlebnisse. Dabei stellen wir die Erfahrungen des Burn-out den Geschichten der Reise gegenüber. Denn in Begegnungen mit fremden Menschen und Kulturen entdeckten wir faszinierende Parallelen, teilweise aber auch auffallende Gegensätze. Vieles davon eröffnete uns eine Klarheit und eine verborgene Logik, für die wir zuvor blind gewesen waren. Durch bloßes Beobachten erhielten wir Antworten auf Fragen, die wir uns zuvor nicht einmal gestellt hatten. Zu tief lagen sie im Verborgenen. Für dieses Buch erinnerten wir uns an Ingos Burn-out und konnten dabei in unseren Köpfen Inhalte der Gegenwart mit der Vergangenheit und Orte der Tour mit der deutschen Heimat verknüpfen. Die Idee zum Buch entstand erst wenige Wochen vor unserer Rückkehr nach Deutschland.

Wir schauen zurück und möchten die Erfahrungen mit anderen teilen. Es soll kein klassischer Ratgeber sein, der in schnellen fünf Minuten und einfachen zwölf Schritten eine Anleitung aufzeigt. Aber schon ein wenig Hintergrundwissen zu Burn-out kann helfen. Und ein aktives Drehen an kleinen Schrauben ist vielleicht entscheidend. Für dich oder jemand anderen, um den du dir Gedanken machst.

Ingo liegt im traurigen Trend: Er ist einer von so vielen, die es in unserer schnelllebigen iBurn-out-Gesellschaft nicht ohne Blessuren bis in die Rente geschafft haben oder schaffen werden. Viele persönliche Einzelschicksale stehen hinter namenlosen Statistiken, die es aufzubrechen gilt. Nur dann haben wir eine Chance, etwas zu verändern.

Für uns war die Veränderung eine Reise. Für dich wird es ganz bestimmt etwas anderes sein, denn »**freigelassen**« kann für jeden überall, zu jedem Zeitpunkt und mit allem beginnen.

freigelassen! frei und **gelassen**.