



## Warum fühle ich mich wertlos?

Arbeitsam und strebsam zu sein, ist tugendhaft. Was aber, wenn Sie **sich wertlos fühlen**, sobald etwas unerwartet aus dem Ruder läuft?

**I**ch fühle mich wertlos“, klagte Julian in meiner Praxis nach seinem Jobverlust als leitender Angestellter. Sein Leben sei nun sinnlos. Ach ja? Und was war mit Julians Familie, seinem – eigentlich wahr gewordenen – Traum einer glücklichen Ehe? Dass sein Posten eingespart worden war, hatte nichts damit zu tun gehabt, dass er was falsch gemacht hätte. Dennoch war der stramme 185-Zentimeter-Mann am Boden zerstört, als hätte man ihm den Lebenssinn geraubt. Zirkuläre Gedanken („Gedankenkreisen“) sind ein häufiges Symptom bei Depressionserkrankungen. „Er ist freudlos“, sagte Julians Frau. Sie und die Kinder versuchten, ihn nach allen Regeln der Kunst aufzuheitern. Letztendlich drohten jedoch auch sie, von Julians Tsunami der „Losigkeit“ weggeschwemmt zu werden.

Die typischen sogenannten „Losigkeitssymptome“ bei Depressionen sind Lustlosigkeit, Antriebslosigkeit, Appetitlosigkeit, Schlaflosigkeit und Aussichtslosigkeit. Am schlimmsten aber war Julians Schamgefühl. Er wagte sich nicht mehr vor die Haustür und fürchtete sich davor, was die Leute sagen, aber vor allem, was sie ihn fragen würden. Kreidebleich erklärte der Pfundskerl: „Wie sollte ich denn erklären, dass ich zu Hause sitze und nichts tue?“

Woran litt Julian wirklich? Oder anders gefragt: Auf welchem Boden konnte sein schon pathologischer Blues

so grandios gedeihen? Die Antwort war einfacher als erwartet. Er hatte sich nur über eines definiert. Seine Identität plus Julians Selbstwertgefühl gründeten sich einzig auf seiner beruflichen Funktion. Seit es diese tragende Säule nicht gab, war sein darauf errichtetes Luftschloss aufgefliegen: Er war nicht selbstsicher ohne Job. Er ruhte nicht in sich ohne leitende Funktion. Mit seinem beruflichen Erfolg war der gute Mann zwar gewachsen, aber nicht gereift. Faktisch befand sich Julians Selbstwertgefühl fast noch im Stadium eines Fötus im Mutterleib, abhängig vom Gebrauchtwerten und von seiner Führungsrolle.

In seiner Psychotherapie ging es vor allem um eines: um emotionales Nachreifen. Wie das ging? Julian musste, ja, er musste schließlich einsehen, dass er einem falschen Götzen gehuldigt hatte. Denn Wichtigkeit im Beruf war in seinem Fall nicht nur zutiefst vergänglich, sondern auch undankbar. Das Herzblut, mit dem er immer „alles gegeben hatte“, war nun buchstäblich vom Winde verweht. Die Firma liebte ihn nicht zurück.

Schritt für Schritt, ganz zaghaft, wagte er sich an ein neues, reiferes Selbstbild heran. Als Erstes wurde Julians Leitgedanke, wonach er handelte und auch sein Denken ausrichtete, zutage gefördert. Sein oder Nichtsein waren unabdingbar mit seiner Karriere verknüpft. Sein innerer Glaubenssatz war: „Ohne Job kein Dasein.“ Und es kam noch schlimmer: „Ohne Job kein Recht auf Dasein.“ Erst als er es schaffte, sich einem neuen Wertesystem zu öffnen, war er in der Lage, die Schätze, die ihn längst umgaben, auch tatsächlich zu erkennen. Diese Erkenntnis ist für viele Workaholics durchaus ein Schock. Bei Julian ging es auch um „ungelebtes Leben“, sobald ihm bewusst war, wie viel der Entwicklung seiner Kinder er versäumt hatte, als ihm durchgeackerte Wochenenden wichtiger gewesen waren. Eine Umkehr trat ein. Julian kam noch ab und an in meine Praxis, um von Aktivitäten mit seiner Familie zu berichten. Sein für ihn erstaunlichster Wert war das Wiedererlangen der Genussfähigkeit. Was banal klingt, ist das größtmögliche Glück, das ein Mensch erreichen kann: die persönliche Reife zu erlangen, sich an den kleinen Dingen des Lebens zu erfreuen.

Und jetzt die gute Nachricht zum Schluss: Es geht nicht nur Julian wieder besser mit sich und dem Leben. Auch Sie können Ihren (vielleicht eindimensionalen) Glaubenssatz entlarven. Ihn vorsorglich wie einen Weisheitszahn entfernen, noch ehe er bei Ihnen richtig durchbricht. Das schafft Platz für Neues; buchstäblich für ein Leben mit Biss. 🐾

**Prof. Mag. Dr. Monika D. Wogroly,**  
Philosophin und  
Psychotherapeutin

