

Martin 29

Mein trauriges Leben.

Mein Leben war bis zu meinem Studienabschluss fremd bestimmt. Kindergarten, Schule, Studium.

Mit 15 hatte ich meinen ersten Nebenjob, weil ich gelernt hatte, dass Geld eine Art von Unabhängigkeit mit sich bringt. Ich war verbohrt in die Illusion, wenn ich immer brav das mache was andere mir sagen, werde ich Glück und Erfüllung finden.

Da stand ich nun mit 24. Abschluss in der Tasche, einiges an Berufserfahrung gesammelt und ich fühlte mich leer. Den ersten Schritt in zu mir selbst tat ich als ich mich meiner Familie gegenüber als homosexuell geoutet hatte. Ich stamme aus einem konservativ katholischen Haushalt. Schuldgefühle spielten in der Erziehung eine wesentliche Rolle. Im Beruf ging es abwärts und generell fühlt ich mich im Leben verloren. Begleitet von Konsumsucht, Sexsucht, Drogensucht (Marihuana, Nikotin, Kokain). Meine Selbstwahrnehmung war vollkommen negativ. Ich fühlte mich wertlos, als jemand der seine Familie im Stich gelassen und enttäuscht hat, jemand der trotz guter Ausbildung nicht in der Lage war mit Menschen zu interagieren, weil ich mich von allen verurteilt fühlte, dabei verurteilte ich mich selbst am meisten. Ich wechselte von einem Job in den nächsten, in der Hoffnung, dass noch mehr Geld und noch mehr Ansehen diese innere Leere kompensieren würden. Doch das Gegenteil war der Fall.

Den ersten Kontakt mit Beata hatte ich über einen meiner Arbeitgeber im Jahr 2016. Ich wollte Sie vom Produkt meines Arbeitgebers überzeugen, um ihr mehr Umsatz für ihr Kosmetikstudio zu generieren. Da wurde ich auf Ihre heilende Tätigkeit aufmerksam. Wir sprachen sehr lange darüber. Sie hinterließ einen bleibenden Eindruck bei mir. Jedoch war ich viel zu stur und mir meiner eigenen Situation im Jahr 2016 nicht bewusst. Ich dachte, solange ich genug Geld verdiene und mir das leisten kann, was ich glaubte zu benötigen ist bzw. wird alles gut. Dass ich endlich einmal Anerkennung für etwas von meinen Eltern oder sonst irgendwem bekommen würde.

2019 kam die Wende. Ich lernte jemanden kennen, verliebte mich und dachte erneut, dass mein Partner mich glücklich machen kann. Nach kurzer Zeit wurde ich des Gegenteils belehrt. Ich hatte für ihn meinen Job gekündigt um nach Amsterdam zu ziehen. Ich kam zurück nach Wien, wusste aber nicht wie ich beruflich wieder einsteigen soll. Ich wusste nicht, was ich im Leben wollte. Aber ich wusste, was ich nicht mehr will.

**Eines Tages fasste ich den Entschluss, dass ich so nicht weiterleben wollte.**

**Das erste Gespräch** war schon mal eine Befreiung, weil ich den ganzen Frust, Schmerz und Enttäuschungen, die mir in 28 Jahren widerfahren sind jemandem mitteilen konnte und ich mich zum ersten mal im Leben wirklich verstanden und nicht verurteilt fühlte. Beata begann ihre Arbeit....während ich so auf der Liege lag, spürte ich ab und zu ein Kribbeln in manchen Körperteilen, aber dachte mir, vielleicht bilde ich mir das ja nur ein, weil ich Geld dafür das hier bezahlte und mir selbst nicht das Gefühl geben wollte ein Idiot zu sein. Beata erklärte mir was sie alles gesehen und

getan hatte. Ich verließ ihr Studio mit einem komischen Gefühl. Aber in diesem Gefühl konnte ich eine Art von Hoffnung erkennen. Sie sagte mir noch, ich solle mich die nächsten drei Wochen selber beobachten und dass ich mit jeglichen Drogen aufhören sollte. Das Drogen etwas schlechtes sind war für mich keine Neuigkeit und ich wurde schon öfter aufgefordert den Konsum ein zustellen, aber ich nahm niemanden ernst. Beata jedoch schon. **Ich fasste den Entschluss „clean“ werden zu wollen.** Die Entzugserscheinungen waren nicht angenehm. **Bei Gott nicht, aber irgendwas in mir hatte diesen Willen nicht in die alten Muster zurück zu fallen. Ich machte noch mehr Sport,** ging wandern, fing an zu kochen, backen. **Meine Wahrnehmung änderte sich.** Im Fitnessstudio hatte ich immer nur meine Kopfhörer auf und vermied jahrelang jeglichen Kontakt zu den Menschen dort. Generell war meine Interaktion mit meiner Umwelt meist nur auf das Nötigste beschränkt. Eines Tages fing ich an mit den Menschen im Fitnessstudio zu reden, keine großartigen Gespräche, aber einfacher Smalltalk.

**Es kam die zweite Sitzung.** Ich merkte das meine Grundeinstellung schon um einiges positiver und ruhiger verglichen zum ersten Besuch. Nach der zweiten Sitzung war wieder so ein komisches unbekanntes Gefühl. Ich dachte es sind die eventuell die Entzugserscheinungen...Während der Heimfahrt, merkte ich wie sich ein Gefühl von Leichtigkeit in mir ausbreitete.

**Nach knapp drei Monaten sah ich auch Licht am Ende des Karrieretunnels.** Ich kann mich wieder für Dinge begeistern, verschließe mich nicht vor meiner Umwelt. Die dunklen Gedanken und sind zwar ab und zu noch da, aber ich schaffe es mich täglich selbst aufs Neue zu motivieren hinauszugehen **und mein Leben zu leben.** Negative Erfahrungen sehe ich als Lektionen an und über die Positiven freue ich mich mehr und nutze Sie als Kraftquelle.

Beata, ich danke dir, dass du meine Perspektive geändert hast!