

nicht so ganz wissen, wo uns eigentlich gerade der Kopf steht.

Mein eigener Kopf hatte es in den letzten Jahren auch echt nicht leicht mit mir. Ich habe ihm (und damit natürlich mir selbst) immer und immer wieder eingetrichtert, dass ich all den Ansprüchen unbedingt gerecht werden muss. Deswegen hab ich mir eine Aufgabe nach der anderen aufgehalst, und als mein Kopf dann irgendwann voll war und zu protestieren begann, hab ich nur »Ach, halt die Klappe« gesagt und ihm keine Pause gegönnt. Schließlich stand immer noch ein weiterer Punkt auf der To-do-Liste, alle anderen waren gefühlt viel fleißiger als ich und ehrlich gesagt, machte mir die Zukunft eine Heidenangst. Dieser Sorgen-Cocktail war nicht gerade die beste Motivation, aber

das Ganze ging mehrere Jahre lang gut. Jedenfalls bis zu dem Punkt, an dem der Tag einfach nicht mehr genug Stunden für all die Aufgaben hatte. Mein Kopf versuchte immer wieder, mir das mitzuteilen. Ich konnte nicht mehr richtig schlafen, weil er abends nicht zur Ruhe kam. Ich erwischte mich oft dabei, wie ich minutenlang gegen die Wand starrte, weil die Gedanken und Ideen zwar in meinem Kopf Macarena tanzten, ich mich gleichzeitig aber komplett leer fühlte. Obwohl diese Warnsignale immer lauter wurden, schenkte ich ihnen keine Beachtung. Es musste schließlich immer weitergehen, und die Zeit, zu reflektieren, nahm ich mir nicht. Das konnte ich mir einfach nicht erlauben, denn dadurch hätte ich ja weniger Zeit gehabt, um zu arbeiten! Hallo,

Teufelskreis. Weil die einzige Reaktion, die mein Kopf von mir bekam, also ein sich ständig wiederholendes »Halt die Klappe!« war, wusste er irgendwann einfach nicht mehr weiter und beschloss, dass es an der Zeit war, die Reißleine zu ziehen. Das Ergebnis: Die nächsten Wochen verbrachte ich in »Gestrandeter Wal«-Position auf dem Sofa und abgesehen von Ein- und Ausatmen bekam nicht mehr so richtig viel gebacken.

Erst als dieser Punkt erreicht war, verstand ich, dass es so nicht weitergehen konnte. Ich würde wohl oder übel lernen müssen, in Zukunft mit meinem Kopf statt gegen ihn zu arbeiten. Doch wie genau sollte ich das denn bitteschön anstellen? »Wie dein Kopf und du ein gutes Team werdet« hatte bei mir

leider weder in der Schule noch in der Uni auf dem Lehrplan gestanden. Wenn überhaupt, war es da um körperliche Gesundheit gegangen. Im Sportunterricht wurde mir erklärt, dass Geräteturnen gut für den Muskelaufbau sei, und ich konnte mich ganz dunkel an eine Biostunde erinnern, in der wir uns die Ernährungspyramide angeschaut hatten. Der Teil war also auch nicht sonderlich prickelnd gewesen, aber wenigstens wurde überhaupt darüber gesprochen. Die mentale Gesundheit, der Umgang mit Stress und Leistungsdruck waren hingegen nie Thema. Klar, es gab eine Schulpsychologin, und irgendwo auf dem riesigen Campus meiner Uni befand sich bestimmt auch eine Beratungsstelle für solche Fälle. Beides wirkte für mich aber

irgendwie nicht so recht greifbar. Auch wenn es toll war, dass diese Angebote existierten, kannte ich niemanden, der sie nutzte, und ich hatte auch immer das Gefühl, dass meine Lage dafür nicht mies genug war. Inzwischen weiß ich, dass es kein »So schlecht geht es mir«-Barometer gibt, auf dem man eine bestimmte Zahl erreichen muss, um sich Hilfe holen zu dürfen. Ich würde also jedem empfehlen, jegliche Unterstützung anzunehmen, die sich bietet.

Weil eine Schulpsychologin oder ein Berater von der Uni gleichzeitig aber nicht rund um die Uhr an unserer Seite stehen kann, finde ich es genauso wichtig zu lernen, wie wir uns selbst aus diesem ganzen Mist herausziehen können. Wie erkenne ich Stress im Alltag? Was kann