

## Der Kopf des Unternehmens

Ein 64-jähriger Mann meint, er müsse dringend etwas in seinem Leben verändern. Er zeigt Symptome von Stress: Er schläft schlecht, ist unkonzentriert, gereizt, müde, alles wird ihm zuviel.

Jede Anfrage in seinem Geschäft - er besitzt ein Unternehmen, das er selbst führt, - ärgert ihn und erlebt er als eine Zumutung.

Das beunruhigt sowohl ihn als auch seine Mitarbeiter.

„Ich war immer der Kopf des Unternehmens - ist ja auch mein Unternehmen - ich muss denken, planen - ausführen tun es die anderen, dann muss ich aber wieder kontrollieren, alles im Auge behalten.«

„Ich war immer der Kopf des Unternehmens« - wenn man sich diese Metapher bildlich vorstellt - wie sieht das denn aus?

Er stellt sie sich vor und spricht über seine Vorstellung:

„Ich schwebe als Kopf über all den anderen, und die sind dann Körper.«

Andere hätten vielleicht auch Köpfe. »Soweit ich es erlaube!«, meint er dazu.

Wir lachen.

Dieses Bild macht ihn nachdenklich. Zunächst beschäftigt ihn, dass er sich als Kopf bezeichnet und den Körper aussen vor lässt.

Das beschäftigt ihn auch, weil er gerade spürt, dass sein Körper

»nicht mehr alles mitmacht.«

Es passt dem 64-Jährigen, »Kopf« zu sein - er muss »Kopf« sein und er möchte auch »Kopf« bleiben.

Aber eigentlich möchte er »eine etwas ruhigere Kugel schieben«,

»vielleicht sogar auf der faulen Haut liegen«, »die Seele baumeln lassen«.

Das passt jedoch nicht zusammen: »Als Kopf bin ich ständig da, alert, unter Strom, ich plane, überlege, kontrolliere - Seele baumeln lassen - schön wär's.«

**In Metaphern ausgedrückt ist hier ein typischer Konflikt an einem Lebensübergang: Was gut war - es war ja offenbar gut, Kopf zu sein - ist jetzt nicht mehr angemessen.**

**Was gewünscht wird, die Sehnsucht, widerspricht dem Bild, das er bisher von sich gehabt hat.**

Er reagiert mit Wut und wohl auch mit Angst, die er mit der Wut abwehrt. Die Labilität, die mit Lebensübergängen verbunden ist, wird erlebt - und alte Themen, die für das eigene Leben wichtig sind, werden wieder aktualisiert.

Der Unternehmer erzählt, wie er sich, aus armen Verhältnissen stammend, langsam und stetig hochgearbeitet hat, sich nichts gegönnt hat und »auf einem grünen Zweig« angelangt ist - und jetzt nicht mehr mag.

**Er versteht: Wenn er nicht die Kontrolle über das Ganze hat, dann steigt die Angst in ihm auf, er könnte wieder arm werden.**

Natürlich weiss er, dass diese Angst in diesem Ausmass unrealistisch ist, dennoch ist sie vorhanden. Es ist aber nicht nur die Angst vor der Armut von früher, es ist auch die Angst vor dem Tod:

### **Den Tod kann er nicht kontrollieren.**

Er sinniert: »Wären wir zu Hause (in der Herkunftsfamilie) nicht so arm gewesen, wäre ich Künstler geworden. Ich kann immer noch sehr schön malen. Ich habe es nicht mehr gemacht in den letzten zehn Jahren.

Was habe ich alles geopfert in den letzten Jahren:

Früher habe ich tagelang gemalt, bin mit meiner Frau durch Museen gestreift, habe gerne mit vielen diskutiert...«

Dieses »Was habe ich alles geopfert« bringt mögliche Ideen für ein verändertes Leben.

»Wenn ich es schaffen würde, den drei Mitarbeitern, denen ich ziemlich vertraue, die Leitung ihrer Abteilung zu übergeben, dann würde ich die »Oberaufsicht« behalten und mehr Zeit haben.

Dann könnte ich in der Kunstgewerbeschule ein paar Kurse belegen...«

### **Es folgt ein Gespräch über mangelndes Vertrauen und über den Zwang, kontrollieren zu müssen, über das beunruhigende Wissen, dass man mit zunehmendem Alter auch anderen Menschen vertrauen muss.**

In den Metaphern zeigt sich eine Lösung: Andere haben auch gute Köpfe, wenn er sie ihnen denn zugesteht - und: Er möchte wirklich etwas auf die »faule Haut liegen«, sich Zeit lassen, meinte er damit, etwas mehr auf die Signale seines Körpers hören. Noch wichtiger für ihn war aber, ein neues altes Ziel wieder aufzunehmen, eine Liebhaberei aufzunehmen, die er geopfert hatte, das Malen - und es auch noch etwas zu perfektionieren.

Der Entwicklungsprozess, der sich durch die Beratung ergeben hat, ähnelt einem entwickelten Modell für eine erfolgreiche Anpassung an Veränderungen des Lebens, das auch ein Modell für gelingendes Altern ist.

### **Abgekürzt wird es SOK genannt.**

**S** meint dabei **Selektion**: Man wählt einige wenige Ziele in wichtigen Lebensbereichen aus und setzt nicht auf zu viele Pferde - bei diesem Unternehmer wäre es das Malen.

**O** steht für **Optimierung**: Mittel werden auf das Ziel hin optimiert und geübt - hier die Idee, noch einmal einen Kurs zu besuchen, und allfällige Behinderungen werden kompensiert.

**K** steht für **Kompensation**: Bei diesem Beispiel handelt es sich um eine psychologische Kompensation: um ein bewusstes Reflektieren darüber, ob Vertrauen angesagt ist, als Kompensation des habituell gewordenen Misstrauens.