

Dein Notfallfahrplan

Kopf hoch, Junge. Das wird wieder. Lass uns hier so tun, als ob wir uns von früher kennen. Dein Kopf wird eh keinen Unterschied machen. Denk nicht darüber nach, los jetzt.

Hey Großer,

schön, dich zu sehen. Scheiße, siehst du fertig aus.

Bevor du mir erzählst, was passiert ist – **geh da weg, wo du gerade bist.** Jetzt. Sofort. Geh in den Wald. Geh ans Wasser. Geh dahin, wo du mal durchgeatmet hast. Erinner dich. Wo war's mal kurz gut? **Da gehst du jetzt hin.**

Angekommen? Ja? Nein? Du wirst wissen, was für dich passt. Bist ja schließlich kein Kind mehr.

Du hast dir das hier gerade nicht ausgesucht, oder?

Ich kann nicht neben dir sitzen – aber ich kann trotzdem für dich da sein.

Und bevor du jetzt völlig abschmierst: **Wenn du gerade jemanden umbringen könntest – dann sorg dafür, dass das nicht du selbst bist.** Alter. Ernsthaft.

Ich sag dir was – ganz persönlich. 2022 war ich an einem Punkt, da war mir alles scheißegal. Ich wollte aufgeben. Ich hab keinen Sinn mehr gesehen, keinen Weg, keinen Halt. Wenn du denkst, das, was du gerade fühlst, ist einzigartig – vergiss es.

Du bist keine Special Snowflake.

Dein Verstand belügt dich gerade. Nichts bleibt für immer. Auch dieser Schmerz nicht.

Dein Fahrplan. Kein Gejammer jetzt.

1. Lass den Druck raus.

Geh in den Wald. Schrei. Tritt gegen einen Baum. Box deine Matratze. Mach, was auch immer hilft, **um den Dampf rauszukriegen.**

Und ja, vielleicht sieht dich jemand. Vielleicht hört dich jemand. **Na und?**

3 Minuten Wut. 3 Minuten heulen. Danach bist du platt – aber frei.

Shake it off. **Schüttel den ganzen Dreck ab.**

Du bist immer noch ein Krieger im Garten. Kein Gärtner im Krieg. Aber gerade bist du im Krieg – mit dir selbst.

Lebst du noch? Gut. Dann weiter.

Mit dem Jammern ist jetzt Schluss, klar?

Du buchst dir jetzt bitte ein kostenloses Gespräch bei mir.

30 Minuten. Wir holen zusammen die Kuh vom Eis.

Wenn du keinen Termin findest oder es akut ist – **schreib mir bei WhatsApp.**

Ich biete Krisentermine auch sehr kurzfristig an. Ja, die kosten was. Aber du bekommst 90 Minuten, in denen du wieder atmen kannst. Und ich lasse dafür verdammt viel stehen und liegen.

Was du bis dahin tun kannst:

Mach dir klar: **Du kannst das Problem gerade nicht lösen.** Nicht mit einem Gespräch. Nicht mit einem Brief. Nicht mit einem Wutanfall. **Aber du kannst dich um dich kümmern.**

Wenn du nichts mehr fühlst, wenn dir nichts mehr Freude macht – Willkommen in der Depression, mein Freund. Und weißt du, was du dann tun musst?

Trotzdem. Trotzdem raus. Trotzdem duschen. Trotzdem essen. Trotzdem leben.

2. Mach Sport. Immer. Punkt.

Power dich aus, bis du Muskelkater hast, der dich drei Tage lahmlegt. Glaub mir:

Dein Körper wird dich retten. Wenn du Sport nicht magst – mach ihn trotzdem.

Wenn du dich gerade fühlst wie ein träger Wal: Geh spazieren, bis dir die Füße brennen. **Sport wird dich aus 95 % aller Krisen holen. Für den Rest gibt's Menschen wie mich.**

Und jetzt? Wenn du das alles gelesen und durchgezogen hast – Respekt.

Du hast doch gerade eh keinen Plan mehr! Dann **nimm mal meinen.**

Dieser Notfallplan ist kein Allheilmittel. Aber vielleicht bringt er dich durch den Tag. Vielleicht durch die Woche. Ich weiß, wie es ist, wenn keiner kommt. Wenn keiner sieht, wie du leidest. Wenn alle denken: Der kriegt das schon hin. Hab ich damals nicht. Monatelang nicht.

Zum Schluss eine Frage: **Kennst du deinen Urgroßvater?**

Weißt du, wie er geliebt hat? Gelitten hat? Was ihn bewegt hat?

Nein? Genau so wird es uns allen gehen. Wenn wir mal Geschichte sind, redet keiner mehr über unsere To-Do-Listen.

Unsere Kinder erinnern sich nicht an unsere Probleme – **sondern an unsere Haltung**. Also. Du schreibst deine Geschichte. Und du bist **nicht fertig hier**.

Kopf hoch, mein Freund. Wir hören uns.

Dein Marco