





**Ferdinand Saalbach**



tredition®

[www.tredition.de](http://www.tredition.de)

© 2019 Ferdinand Ove Orpheus Saalbach

Verlag & Druck: tredition GmbH, Halenreihe 40-44, 22359  
Hamburg

ISBN

Paperback: 978-3-7497-4243-1

Hardcover: 978-3-7497-4244-8

e-Book: 978-3-7497-4245-5

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

<b>Einleitung .....</b>	<b>8</b>
<b>Lesehinweise .....</b>	<b>15</b>
<b>Triggerwarnung.....</b>	<b>17</b>
<b>I. Mein funktionales Leben.....</b>	<b>18</b>
Meine erste Kündigung.....	20
High Noon in der Werbebranche.....	37
Der Coach.....	51
Katastrophe in Dresden.....	55
<b>II. Therapiebeginn .....</b>	<b>68</b>
Die Heilpraktikerin .....	68
Therapeutensuche .....	74
Die Therapeutin.....	87
<b>III. Meine Kindheit.....</b>	<b>96</b>
Die frühen Jahre .....	98
Die Pubertät .....	108
Die Reifengeschichte.....	121
Der absolute Zusammenbruch / Regression .....	140
<b>IV. Die Konfrontation .....</b>	<b>146</b>
Chemnitz .....	182
Konfrontation   1. Das hast Du getan.....	193
Konfrontation   2. Wieso Du das getan hast.....	228
Konfrontation   3. So habe ich mich damals gefühlt .....	232
Konfrontation   4. So hat es mein Leben beeinflusst .....	237
Konfrontation   5. Das wünsche ich mir jetzt von Dir: .....	260
Die Nachwehen der Konfrontation .....	265
Und wieder Weihnachten .....	290
Das neue Jahr .....	297

<b>V. Missbrauchsfolgen.....</b>	<b>306</b>
Meine Wünsche und Träume .....	309
Die Schlafzimmerkonzerte .....	313
Das erste Mal.....	316
Schönheit und Trauer .....	321
<b>VI. Grauzonen.....</b>	<b>346</b>
<b>VII. Die Hoffnung auf Leben .....</b>	<b>353</b>
<b>VIII. Schlusswort.....</b>	<b>375</b>
<b>IX. An alle da draußen.....</b>	<b>381</b>
<b>X. Danksagung.....</b>	<b>384</b>

# Steine im Rucksack

Wie ich mir die von  
meinen Eltern geraubte  
Lebenslust zurückeroberte

Eine autobiographische Erzählung über die psychoanalytische Aufarbeitung einer nur scheinbar normalen Kindheit und ihrer über lange Zeit unsichtbaren Folgen

**von**  
**Ferdinand Saalbach**

## Einleitung

Wir alle bekommen von unseren Eltern beim Eintritt in dieses Leben einen Rucksack aufgesetzt. Diesen Rucksack füllen die Menschen um uns herum – und dabei insbesondere natürlich unsere nächsten Bezugspersonen – mit Dingen, die uns dabei helfen, uns im Leben zurecht zu finden. Wir sehen und erlernen soziale Kompetenzen, die Kompetenz, uns Wissen anzueignen, uns gesund zu ernähren, für uns selbst zu sorgen, die Nähe zu anderen Menschen wertzuschätzen, einen Trieb zur Selbstverwirklichung zu entwickeln und noch so vieles mehr, was das Leben letztlich ausmacht und prägt.

Wenn Eltern sich nicht bewusst machen, wie wichtig es ist, diesen Rucksack mit Bedacht zu packen, dann kann das dazu führen, dass uns viele lebenswichtige Kompetenzen fehlen. Dann wird unser Leben schwerfälliger. Das kann dazu führen, dass wir ein Leben lang mit bestimmten Dingen zu kämpfen haben und nie auf denselben Stand kommen wie die Menschen, deren Rucksack ganz natürlich und gut befüllt wurde.

Wenn Eltern ihre Kinder darüber hinaus quälen, dann werden diese Kinder auch in ihrem Erwachsenenleben immer Hemmungen und Störungen mit sich herum tragen. Sie tragen Steine in ihrem Rucksack, die sie beständig nach unten ziehen und ihnen jeden Schritt erschweren.

Das Perfide daran ist, dass es schwer ist, in seinen eigenen Rucksack hinein zu blicken. Der schließlich sitzt fest auf dem Rücken und es bedarf einiger Anstrengung, ihn in die Hand zu nehmen, abzusetzen, zu öffnen und auszupacken. Und so wissen viele über lange Jahre nicht, wieso sie gebückt und verzerrt durch ein krummes und schiefes Leben laufen. Sie wissen nicht, dass der Kampf, den sie mit ihrem Rucksack kämpfen, nicht sein müsste, wenn sie sich einmal der Aufgabe stellen würden, ihren Rucksack



zu untersuchen. Sie wissen nicht, dass es andere waren, die ihren Rucksack gepackt haben und dass sie keine Schuld daran tragen, dass er entsprechend schwer ist. Wir alle wissen nicht, wie sich ein guter oder ein schlechter Rucksack anfühlt. Weil wir alle denken, dass der Rucksack, den wir tragen – ganz normal ist. Wir kennen schließlich nichts anderes.

Dieser Rucksack gibt uns oft auch Kraft. Denn so wie Muskeln unter Last wachsen, wächst auch die mentale Kraft, die wir aufbringen müssen, um unseren Rucksack zu tragen. Darum haben Menschen mit einem schweren Rucksack oft auch besondere Talente und strahlen eine große Stärke oder gar Selbstsicherheit aus. Genau darum aber wird ihr Leid oftmals auch gar nicht als Leid erkannt.

Manchmal wird der Rucksack irgendwann so schwer, dass der ihn tragende Mensch darunter zusammenbricht. Die Kraft lässt irgendwann nach und – nachdem es viele Jahre halbwegs funktioniert hat – kann man ihn einfach nicht mehr tragen. Manchmal hat man dann keine andere Wahl, als ihn abzusetzen und auszu packen, weil er einen ansonsten in eine bodenlose Tiefe reißen würde.

Ich habe das getan. Nachdem ich 2016 zum dritten Mal aus einer Anstellung gekündigt wurde, in der ich nie so richtig glücklich war und nachdem sich danach mit Vehemenz wieder dieselbe Lebensunlust eingestellt hat, die mir in unterschiedlicher Intensität schon immer ein Begleiter war. Ich habe alles infrage gestellt. Und die Antwort darauf hat mich erschüttert. Denn diese Antwort hat wiederum alles infrage gestellt, was ich immer für richtig und normal gehalten hatte. Die Antwort war, dass mir in meiner Kindheit mit sexuellem Missbrauch durch meine Mutter, Inzest, seelischen Grausamkeiten und einer insgesamt furchtbar nachlässigen Erziehung so viele Steine und so wenig Nützliches in meinen Rucksack gepackt wurde, dass es ein Wunder war, dass ich überhaupt bis hierher überlebt hatte.

Ich glaube, dass es in unserer Gesellschaft viele Geschichten gibt, die meiner ähneln. In ganz unterschiedlicher Ausprägung. Viele Menschen wissen gar nicht, wie viele Steine sie in ihrem Rucksack mit sich herum tragen und ahnen nicht, dass der Schmerz, den sie mal mehr und mal weniger bewusst empfinden, nicht sein müsste. Sie wissen nicht, dass auch sie eine Chance haben, ihren Rucksack abzusetzen und hinein zu blicken.

Darum erzähle ich meine Geschichte jetzt. Weil ich anderen Menschen zeigen möchte, wie stark Verdrängung funktionieren kann. Wie sehr man die Steine im Rucksack ignorieren kann, auch wenn sie einen noch so tief zu Boden ziehen. Und wie heilsam es sein kann, sich ihnen zu stellen, auch wenn es furchtbar schmerzhaft und anstrengend ist.

Dieses Buch ist meine ganz persönliche Geschichte. Es sind meine Erinnerungen, es sind meine Erlebnisse. Nichts ist erfunden, nichts ist überspitzt. Alles ist exakt so beschrieben, wie ich es erlebt habe und wie ich es erinnere.

Meine Geschichte hat mich zu dem Menschen gemacht, der ich heute bin. Auch wenn ich sie mir nicht ausgesucht habe, gehört sie zu mir und zu meinem Leben. Mit all dem Leid, das sie mit sich bringt. Aber auch mit all den positiven Aspekten, die ich langsam in ihr erkennen kann.

Meine Geschichte ist eine Geschichte der fortgesetzten Bewusstwerdung. Sie beginnt mit der Oberfläche, an der ich lange operiert habe. Sie zeigt zu Beginn, wie normal mein Leben schien und wie die Resultate meiner grausamen Kindheit nur sehr versteckt und als unsympathische und abstoßende Verhaltensweisen erkennbar und somit augenscheinlich kaum sichtbar waren. Ich erzähle diesen Teil der Geschichte, weil ich Menschen, die ähnliche Verhaltensweisen an sich erkennen, inspirieren möchte, einmal genauer hinzuschauen, was sich in ihrem Rucksack befinden könnte. Es soll ihnen helfen, den Mut zu finden, sich zu hinterfragen und damit vielleicht auch den Weg zu einem erfüllten Leben

zu betreten. Denn wenn sie in ihrem (unsichtbaren) Schmerz einfach weitermachen wie bisher, dann werden sie sich nur weiter zu den Narzissten entwickeln, die sich selbst und unsere Gesellschaft mit ihrer Destruktivität und ihrem Egoismus kaputt machen. Sie werden weiter Geld, Statussymbole und/oder Sexualpartner sammeln, aber nie wirklich glücklich werden. Sie werden Burn-Outs haben, Bücher lesen, Yoga machen und Life-Coaches beschäftigen, aber sie werden nie der Ursache ihres Unglücks nachspüren. Und weil sie nicht glücklich werden, reißen sie ihre Umwelt und ihre Mitmenschen unbewusst mit in ihr Unglück. So wie ich das lange Zeit getan habe.

Ich will, dass meine Geschichte spürbar wird. Das ist nicht immer angenehm. Ich habe meine Geschichte so aufgeschrieben, wie ich sie erlebt habe und ich möchte genau dieses Gefühl vermitteln. Ich möchte vermitteln, welch unsympathische, arrogante und teils narzisstische Züge ich an mir hatte und sicherlich auch noch habe und wie unangenehm ich teilweise als Mensch gewirkt haben muss. Ich möchte erlebbar machen, wie normal sich all die unnormalen Dinge lange Zeit für mich angefühlt haben und wie distanziert ich ihnen gegenüber stand. Und ich möchte spürbar machen, wie schmerzhaft es ist, all diesen Dingen auf den Grund zu gehen. Ich möchte die Zerrissenheit spürbar machen zwischen dem eigenen Erleben und der Erkenntnis, dass dieses Erleben ein gestörtes Erleben ist und dem Balance-Akt, den das auslöst. Und ich möchte spürbar machen, wie furchtbar es ist, all das zu erkennen, mit all dem Leben zu müssen und dennoch oder gerade deswegen von der eigenen Familie verstoßen und allein gelassen zu werden.

Genauso möchte ich am Ende aber auch spürbar machen, wie viel Kraft dieser Prozess freisetzen kann und was alles daraus erwachsen kann. Denn dadurch, dass ich mich meiner Vergangenheit gestellt habe und den beschwerlichen Weg gegangen bin, alles in Frage zu stellen, lebe ich heute positiver und gesünder als

ich das jemals für möglich gehalten hätte. Ich kann zu mir, meinem Leben und meinen Wünschen stehen. Ich fühle mich besser, als ich mich jemals gefühlt habe. Ich erlebe, dass das Leben etwas Wertvolles ist, das ich wertschätzen und für mich gestalten möchte. Ich erlebe Gefühle, von denen ich nie gedacht hätte, dass es sie gibt. Und das obwohl ich auch in der Zeit der Verdrängung und Verblendung gedacht hatte, ich würde ein intensives und emotionales Leben führen. Ich kann glücklich sein, ohne übermäßige Statussymbole oder eine viel zu große Wohnung zu haben. Viel glücklicher als ich es war, als ich all diese Dinge hatte, aber mir selbst ein Fremder war.

Wir vermissen nicht, was wir nicht kennen. Ich hätte niemals geglaubt, dass dieser Satz so wahr sein könnte. Ich kannte mich lange selbst nicht. Denn wer das Gefühl, bedingungslos angenommen zu werden, nicht kennt, der nimmt sich selbst nicht an und weiß auch gar nicht, wonach er überhaupt streben soll. Das sind Dinge, die oftmals nur durch intensive und echte Reflektion ans Tageslicht kommen.

Ich habe für mich erkannt, dass Reflektion nichts ist, was allein oder gemeinsam mit ähnlich denkenden Freunden funktionieren kann. Ich dachte immer, ich sei ein reflektierter Mensch, weil ich über meine Handlungen nachgedacht habe und dachte, dass das ausreichen würde. Ich habe dabei aber nicht erkannt, dass ich mich immer innerhalb meines engen Bewertungsschemas reflektiert habe und dass dieses Schema somit immer auch gleichzeitig das Problem war. Denn wer innerhalb eines Schemas reflektiert, der betrachtet sich nie wirklich von außen. Er betrachtet sich nur mit dem Instrumentarium, das ihm ohnehin zur Verfügung steht. Er erkennt nur den Teil von sich, den er selbst sehen kann, aber nichts darüber hinaus. Das darüber hinaus kann nur erkennen, wer jemanden hat, der in der Lage ist, dieses Schema in Frage zu stellen. Jemanden, der für Irritation sorgt. Der einen ärgert und

aufregt und wütend macht, mit dem, was er über einen sagt. Reflexion ist sehr unangenehm. Und wer von sich selbst behauptet, er sei reflektiert, der sollte der Erste sein, der diese Behauptung anzweifelt. Denn der wirklich Weise weiß nur eines sicher: dass er eigentlich nichts weiß.

Dieses Buch soll auch ein Stück weit aufklären. Es soll meine eigene Geschichte erzählen und erklären. Für mich, für meine Wegbegleiter und für alle, die sich in ähnlichen Situationen befinden. Es soll aber auch ein Stück weit Hilfestellung und Inspiration für Eltern sein, die durch meine Geschichte erkennen können, welch riesigen Einfluss ihre Handlungen und Unterlassungen haben können. Es soll sie warnen und anhalten, achtsam mit ihrer Verantwortung umzugehen. Es soll auch Hilfestellung für Menschen sein, die durch meine Geschichte erkennen lernen, wenn Eltern in ihrer Umgebung ihre Kinder misshandeln. Es soll motivieren, einzuschreiten. Damit sich meine Geschichte nicht mehr wiederholt. Damit Menschen wie ich in Zukunft früher die Gelegenheit bekommen, in ihren Rucksack zu schauen und ihre Täter als Täter zu erkennen.

Es soll den Wegbegleitern in meinem Leben eine Erklärung dafür liefern, wieso ich mich im Kontakt mit ihnen manchmal auf die ein oder andere (seltsame) Weise verhalten habe. Es soll den Wegbegleitern anderer möglicher Opfer dabei helfen, diese Menschen als Opfer und nicht einfach nur als Narzissten oder Unsympathen zu erkennen und mit ihnen ins Gespräch über ihr möglicherweise dahinter liegendes Leid zu kommen.

Es soll betroffenen Kindern und heutigen Erwachsenen helfen, einordnen zu können, was alles nicht in Ordnung ist. Es soll dabei helfen, dass Täter nicht mehr einfach mit der Methode durchkommen, zu behaupten, es sei alles normal und würde in anderen Familien auch vorkommen.

Es soll ein Beitrag dazu sein, diese Welt ein bisschen besser zu machen. Meine eigene, indem ich meine Geschichte endlich offen

ausspreche und zu Papier bringe. Und hoffentlich auch die des einen oder anderen, der dieses Buch gerade in der Hand hält und anfängt, darüber nachzudenken, ob das, was ihm passiert ist, wirklich alles so normal war.

## Lesehinweise

Dieses Buch enthält eine ungeheure Detailfülle, von der ich befürchte, dass sie auf manchen Leser erschlagend wirken kann. Darum möchte ich mit den folgenden Lesehinweisen eine kleine Orientierung geben, für welche Interessen welche Kapitel überblättert werden können bzw. besonders interessant sind.

Wer sich für das gesamte Puzzle in all seinen Details interessiert und ohnehin vorhat, das Buch von Anfang bis Ende zu lesen, der sollte die folgenden Lesehinweise überspringen, da sie zumindest teilweise vorweg nehmen, was erst im Laufe der Geschichte zusammengesetzt werden sollte.

Die Lesehinweise richten sich somit maßgeblich an Leser, die bereits vorhaben, einige Kapitel zu überspringen, da ihnen der Gesamtumfang des Buches zu umfassend erscheint.

\*\*\*

Kapitel I beschäftigt sich ausführlich mit meinen beruflichen Erlebnissen vor der Aufnahme einer Therapie. Es zeigt die Störungen, die mich im alltäglichen Leben betroffen haben, ohne, dass ich sie auf eine traumatische Kindheit zurückgeführt hätte. Sollte nur die Bearbeitung meiner Traumata relevant sein, kann das erste Kapitel also getrost übersprungen werden.

Wer sich maßgeblich für den sexuellen Missbrauch durch meine Mutter und die damit zusammenhängenden Folgen interessiert, für den sind die Kapitel III und V sicherlich am Interessantesten.

In Kapitel IV ist mit der „Konfrontation“ ein sehr ausführliches Original-Dokument mit teilweise aggressiven „Du-Botschaften“

enthalten, das aufgrund seiner Detailtiefe ebenfalls übersprungen werden kann, wenn die Vollständigkeit des gesamten Bildes nicht von unbedingter Priorität ist.

Anschließend an die Konfrontation ist im hinteren Teil von Kapitel IV detailgenau dargelegt, wie mein Vater auf dieses Dokument reagiert hat. Auch dieser Teil kann bei Bedarf übersprungen werden.

Insgesamt glaube ich, dass alle Kapitel jeweils übersprungen werden können, falls die Detailfülle zu erschlagend wirkt. In diesem Fall sollte dann einfach mit dem nächsten (Unter-)Kapitel fortgefahren werden. Zwar hängen alle Puzzleteile in irgendeiner Form miteinander zusammen – ich glaube aber, dass sich die Grundbotschaft dieses Buches auch verstehen lässt, wenn einzelne Geschichten ausgelassen werden.



## Triggerwarnung

Dieses Buch enthält explizite Darstellungen von Sexualität und dabei insbesondere von kindlicher Sexualität und von sexuellem Missbrauch.

Ich möchte mit meinen detailgenauen und expliziten Erzählungen dazu beitragen, das ganze Grauen der Taten spürbar und erlebbar zu machen.

Diese Erzählweise kann für selbst betroffene Personen zu einer Retraumatisierung führen. Zudem können die von mir gewählten expliziten Darstellungen auch auf Personen ohne eigenen Betroffenheits-Hintergrund verstörend wirken. Jeder Leser sollte sich daher vor der Lektüre dieses Buches bewusst machen, wie solch explizite Darstellungen auf sie selbst wirken könnten und ggf. mit einem Therapeuten abklären, inwieweit die Lektüre dieses Buches für sie ratsam ist.

Explizite sexuelle Darstellungen finden sich vor allem in Kapitel III und Kapitel V, sowie zu Beginn des 1. Teils der „Konfrontation“ in Kapitel IV.

# **I. Mein funktionales Leben**

„Was ich jetzt tun muss, ist eine der schwersten Aufgaben, die man als Geschäftsführer überhaupt hat“.

Wir hatten uns beide gerade gesetzt, als er diese Worte aussprach. Plötzlich fühlte sich alles um mich herum an wie in einem Film. Alles wurde seltsam surreal. Ich hatte das Gefühl, dass ich in eine Art Funktionsmodus wechselte und gar nicht mehr selbst steuern konnte, was geschah.

Ich hörte mich selbst fragen, ob das gerade sein Ernst sei. Ob er mir gerade wirklich kündigen würde. Und mein Mund schien schneller zu arbeiten als mein Gehirn. Denn obwohl ich diese Worte aussprach und dadurch eindeutig realisierte, was hier los war, konnte mein Gehirn noch nicht nachvollziehen, was gerade geschah. Und mein Herz schon gar nicht. Das sollte eine Parabel werden, die mich noch lange begleiten sollte. Dass der eine Teil meines Wesens glaubt, etwas zu verstehen, heißt nämlich noch lange nicht, dass alle anderen Teile das auch verstehen. Oder dass das, was man ICH nennt, versteht, was gerade geschieht und warum das geschieht. Vieles muss man aber auch gar nicht verstehen, um damit umgehen zu können. Das hatte mein ICH tatsächlich schon vor langer Zeit gelernt und es war mir so zu eigen geworden, dass ich es noch nicht einmal als besondere Eigenschaft wahrnehmen konnte, dass ich auch in den schlimmsten Situationen einfach irgendwie weiter funktionierte. Es war ganz selbstverständlich für mich. Egal, was um mich herum passierte, egal, wie schlimm die Dinge waren, mit denen ich konfrontiert wurde – ich wurde irgendwie damit fertig. Ich kann und konnte den Kopf runter nehmen und mich irgendwie durchboxen.

Vielleicht war das der Grund, wieso mich die kleinen Unwägbarkeiten des Lebens nie wirklich aus der Bahn werfen konnten. Vielleicht konnte ich deswegen auch bei vermeintlich schlimmen

Erlebnissen immer ein Lächeln behalten und immer das Positive sehen. Weil tief in mir das unterbewusste Wissen saß, dass ich früher schon mit viel schlimmeren Dingen umgehen musste und dass die kleinen Rückschläge doch irgendwie verkraftbar waren, wenn das große Ganze stimmte.

Das jetzt aber war eine Situation, bei der das große Ganze nicht mehr stimmte. Das große Ganze wurde gerade weggesprengt. Der sichere Boden, den ich unter meinen Füßen geglaubt hatte, wurde mir weggerissen. Ich hätte nie damit gerechnet, dass ich hier rausgeschmissen werde. Nach noch nicht einmal einem Jahr. Ich hätte damit rechnen können. Nach allem, was in diesem vergangenen Jahr geschehen war. Nach allem, was schief gelaufen war. Rein rational betrachtet war es die logische Konsequenz, dass ich die Verantwortung dafür tragen und meinen Hut nehmen musste. Auch wenn beileibe nicht alles mein Fehler war. Aber es war klar, dass ich das, was schief lief, nicht mehr gerade biegen konnte. Dafür würden ganz andere Kräfte benötigt. Ich hätte trotzdem nicht gedacht, dass man sich meiner einfach so entledigen würde. Ich hatte darauf gebaut, dass ich ein Teil eines neuen Systems werden würde. Dass meine Talente so eingesetzt werden würden, dass sie letztlich dem großen Ganzen besser dienen könnten als in meiner bisherigen Position. Unter dieser Prämisse war ich seinerzeit auch eingestellt worden. Mit den Worten: „wir fünf sitzen als Geschäftsleitung in einem Boot. Und wenn wir merken, dass die Richtung nicht stimmt, dann werden wir zu fünft überlegen, wie wir die Richtung verändern“. Jetzt wurde ich einfach aus diesem Boot geworfen. Damit hatte ich nicht gerechnet. Mein Vertrauen war massiv enttäuscht. Und genau in diesem Wort liegt eine Menge Wahrheit. Die Täuschung, der ich mich selbst lange unterworfen hatte, wurde beendet. Es war vorbei mit der Selbsttäuschung, dass das doch alles noch irgendwie klappen könnte. Ich war ohnehin der Letzte, der daran geglaubt hatte. Und ich wusste eigentlich auch nicht mehr so recht, wieso ich daran überhaupt noch glauben wollte.

Es war nicht meine erste Kündigung. Aber es war die erste Kündigung, nach der ich nicht wieder höher einsteigen sollte, als ich ausgestiegen war. Diese Kündigung war ein Wendepunkt. Ein Ausrufezeichen, das alles in Frage stellen sollte, an was ich bis dahin geglaubt hatte. Sie markierte den Punkt, an dem das seltsame Konstrukt, das mein Leben damals war, einzustürzen begann. Aber das wusste ich zu diesem Zeitpunkt alles noch nicht. Weder wusste ich, dass mein Leben ein seltsames Konstrukt war, noch wusste ich, dass es gerade im Begriff war, zusammenzubrechen.

Ich funktionierte. Ich erinnerte mich an meine erste Kündigung und daran, dass man auch ein Auseinandergehen professionell und sachlich abmanagen sollte. Dass es ab jetzt kein gemeinsames Streiten für ein gemeinsames Ziel mehr gab, sondern dass wir ab jetzt eigene und gegensätzliche Interessen hatten. Und dass ich ab sofort misstrauisch sein musste. Nichts unterschreiben dürfte, was mir im ersten Schock vorgelegt würde. Ruhig und bedacht meine Position abwägen musste, bevor ich irgendetwas tue oder sage. Das hatte ich bei meiner ersten Kündigung gelernt.

## **Meine erste Kündigung**

Meine erste Kündigung hatte ich von einer Tochterfirma eines großen Konzerns bekommen. Dort war ich über dreieinhalb Jahre angestellt und es war mein erster wirklicher Vollzeitjob gewesen. Es war ein Job, von dem ich mit 20 nie gedacht hätte, dass ich ihn jemals ausüben würde. Ein Job, den ich auch niemandem so richtig erklären konnte. Ich war irgendwie der Typ, der für eine Abteilung, die mobile Apps entwickelt, Vertrieb machen sollte. Das an sich ist ja nicht sonderlich komplex. Man geht einfach zu potenziellen Kunden und erzählt denen, was man kann und versucht dann, sie davon zu überzeugen, dass das eigene Produkt besser ist als das der Konkurrenz.