

„Ich war oft kurz davor, gegen den nächsten Baum zu fahren“ – Henoch Förster

Diana:

Die Aufwärtsspirale. Es ist okay, traurig zu sein. Es ist okay, um Hilfe zu bitten. Es ist okay. Schwach zu sein. Auch als Mann. Henoch Förster ist erfolgreicher Jungunternehmer. Seine Fashion Marke „Bolzplatzkind“ spiegelt seinen Charakter als bodenständige Kämpfernatur wider. Heute spricht er darüber, wie es ist, am Boden zu liegen. Als Jugendlicher wurde er zum Meister der Verdrängung und mit 19 brach er völlig zusammen. Er spricht in dieser Folge auch über seine Suizidgedanken und darüber, wie ihn depressive Momente heute noch begleiten. Vor allem nimmt er uns mit in die Aufwärtsspirale seines Lebens.
Moin.

Henoch:

Moin Diana, vielen Dank, dass ich hier sein darf. Den Namen für den Podcast „Die Aufwärtsspirale“ finde ich übrigens geil.

Diana:

Vielen Dank, dass du da bist. Vielleicht müssen wir das noch mal kurz einleitend erklären. Es ist ganz witzig, wie wir überhaupt zueinander gekommen sind. Das ist ja noch gar nicht lange her, da lagst du bei mir vor dem Haus auf der Straße und ich habe erst gar nicht mitbekommen, was da passiert, aber dachte, da sind Krücken gefallen. Es hat zwar keiner geschrien, aber ich guck doch mal nach. Und da lag der Henoch einfach bei mir auf der Straße und hielt sein Bein, das schon in so einer Plaste war, nach oben. Und du hast befürchtet, dass deine Achillessehne gerissen ist. Was war denn da eigentlich die Vorgeschichte?

Henoch:

Ja, genau, echt seltene Bekanntschaft gemacht mit dir. Ich lag auf dem Boden wie ein Käfer und du kamst netterweise vorbei und hast gefragt, ob alles gut ist. Da hatte ich, glaube ich, gerade den Krankenwagen gerufen. Sechs Wochen zuvor hatte ich mir beim Fußball die Achillessehne gerissen, wurde dort operiert und habe dann so einen Transformer-Schuh bekommen. Dann bin ich an deiner

Straße etwas leichtsinnig auf einem Bein gehüpft, was ich schon ein paar Mal gemacht hatte. Bin auch schon davor dreimal gestürzt, aber es ist immer gut gegangen. In diesem Fall halt nicht, denn ich bin von dem Stein auf den relativ stumpfen Asphalt gejumpst und habe extrem abgestaubt und bin dann rüber gestürzt.

Und in dem Moment dachte ich: „Scheiße, meine Achillessehne ist erneut gerissen“, du hast es ja mitbekommen. Meine Diagnose stand schon. Du hast mir gut zuredet, zurecht ja auch. Nachdem ich dann im Krankenhaus war, wurde festgestellt, dass es doch nichts war. Nichts gerissen, nichts angerissen. So haben wir zueinander gefunden.

Diana:

Ja, ich habe eigentlich ja nur gesagt: „Warte, erstmal ab.“ Also diese typische erste Bewertung. Ich persönlich kenne das auch aus dem Sport. Ich war früher Basketball-Schiedsrichterin und wenn ich dann die alten Herren gepfiffen habe und direkt die Aussage „Hä, das war doch kein Foul!“ kam, habe ich immer gesagt, dass die erste Emotion frei ist. Also das erste, was wir machen, kommt so aus uns heraus, sprudelt und ist

egal. Du denkst nicht drüber nach. Das finde ich auch okay. Dann hast du aber einen Moment Zeit und wenn die Jungs mich dann immer noch angeblökt haben, dann wussten sie eigentlich auch schon, was passiert. Denn dann sollte das Hirn einschalten. Ich habe mir bei dir nicht gewünscht, dass sich dein Hirn einschaltet, aber zumindest, dass du die Bewertung vielleicht erstmal relativierst. Denn wie oft machen wir eine Bewertung und sie stimmt nicht. Und umso mehr habe ich mich gefreut, dass du dann in deinen Instagram Storys am Abend oder am nächsten Tag gesagt hast: „Wow, Glück gehabt! Ist doch nicht gerissen, kann weitergehen.“ Und wie habe ich dich eigentlich gefunden? Ich habe ja nicht mehr aktiv nach dir gesucht. Wir haben gar nicht den Namen ausgetauscht. Tatsächlich, wie es der Zufall so will, habe ich auf Instagram in dem Entdecken Modus ein Bild gesehen und dachte: „Den Jungen, den kennst du doch.“ Da standest du, hältst ein Buch in die Kamera mit dem Namen „Es ist okay, traurig zu sein“. Und da ich mit meinem psychologischen Startup sofort angefixt war und dich als Gesicht wiedererkannt habe, habe ich mir das direkt mal angeguckt. Erzähl mir die Geschichte zu diesem Buch.

Henoch:

Ja. Der Autor ist Tobias Budde. Mit dem kooperiere ich schon seit längerem über meine Marke „Bolzplatzkind“. Ich habe ihm mal ein paar Teile zukommen lassen, die er dann getragen hat. So ein bisschen als Multiplikator. Er ist auch bei der Sportschau tätig als Journalist und Moderator. Ja, und der gute Tobias ist Ende des Jahres in einer Klinik gelandet. Nämlich wegen Depressionen.

Diana:

Okay.

Henoch:

Und dann hat er, als er dort therapiert wurde, den Entschluss gefasst, ein Kinderbuch zu schreiben. Mit eben diesem Titel: „Es ist okay, traurig zu sein“. Und er kam dann auf mich zu und hat gesagt: „Das Buch kommt jetzt in Kürze raus. Hast du nicht Lust, dir das vielleicht mal anzugucken und vielleicht auch ein bisschen Aufmerksamkeit darauf zu richten?“

Und ich habe gesagt: „Na klar.“ Also habe ich ihm dann auch meine Geschichte erzählt, die er bis dato noch nicht kannte und die ich jetzt auch noch nie öffentlich gemacht hatte. Aber dieses Buch hat mich dann dazu veranlasst, einfach mal darüber offen und transparent darüber zu sprechen.

Diana:

Und das hat mich auch so ein bisschen angefixt. Also ich habe dich auf meiner Straße liegend schon als jemanden empfunden, der natürlich als erstes eine Bewertung raushaut, wie wir das alle tun. Ist natürlich auch eine blöde Situation. Du hast jetzt so lange diesen Transformer-Schuh, wie du mich gerade korrigiert hast, getragen. Also diese Plaste, wie ich sie nenne. Und das nervt ja auch, gerade wenn es so heiß ist wie in diesen letzten Wochen.

Und dann hast du trotzdem irgendwie auch noch mal mir kurz zugehört. Wir haben uns unterhalten und du konntest sozusagen auch aus dieser Situation rausgehen. Da habe ich schon gedacht: „Also irgendwie hat sich dieser Mann auch schon mal mit sich selber oder mit der Psyche und der Psychologie beschäftigt.“ Was ist deine Geschichte? Die hast du auch unter dem Instagram Post beschrieben. Also es ging um dein jüngeres Ich vor 16 Jahren. Als du 19 Jahre alt warst, ist was genau passiert?

Henoch:

Also du hast mich auf dem Boden gesehen und das war halt sinnbildlich nicht das erste Mal. Als ich 19 war ist vieles aus meiner Kindheit und meiner Jugend hochgekommen. Ich habe fast alle Emotionen und alle Gedanken, die ich mir früher im Kopf gemacht habe, immer irgendwie verdrängt. Ich habe irgendwie einfach versucht, das Beste aus meinem Leben zu machen. Aber psychisch bin ich Sachen nie angegangen, weil ich es nie gelernt habe, nie den Zugang bekommen habe dazu und weil ich mit sowas total überfordert war. Ich habe viele schlechte oder negative Dinge in meinem Leben, in meiner Kindheit, im Kreis der Familie erlebt und das habe ich dann, bis ich 19 war, verdrängt. Mehr oder minder erfolgreich. Es hat sich dann nach meinem Umzug so langsam eingeschlichen, dass da schon so psychosomatische Signale kamen. Ich hatte immer so einen nervösen Magen, nicht wirklich Appetit und meine Stimmung wurde immer schlechter und ich konnte es überhaupt nicht einordnen. Ich habe damals eine Magenspiegelung gemacht. Dann hatte ich auch mal drei Migräneanfälle und habe daraufhin einen CT im Kopf gemacht, weil ich dachte, da ist ein Tumor oder so. Ich hatte in der Zeit 0,0 die Idee, dass da im Kopf aufgrund der Erfahrungen irgendwie vielleicht mal was schief gelaufen sein könnte. Und dann saß ich an irgendeinem Mittag mit meiner Mutter und meiner kleinen Schwester am Esstisch und es ging wieder mal thematisch um was Negatives. Und da bin ich aufgestanden, in mein Zimmer gegangen und einfach zusammengebrochen. Ich habe bitterlich geweint und konnte einfach nicht mehr, konnte nicht mehr weiter. Als ich zwölf war, hatte ich vielleicht zum letzten Mal irgendwie geweint vor Schmerzen, weil ich gefallen bin. Ich habe also die ganzen Jahre zuvor nie geweint und da kam dann alles raus, alles, was sich angestaut hatte.

Diana:

Es ist okay, traurig zu sein. Da kommt es wieder Also es ist auch okay, zu weinen und es ist auch okay, als Mann zu weinen. Das ist ja auch immer so ein Glaubenssatz, den viele Menschen haben. Männer weinen nicht. Du schreibst weiter in der Beschreibung zu deinem Post auf Instagram, dass du sozusagen inspiriert wurdest von Sebastian Deisler.

Das ist ein Fußballer. Ich persönlich, auch wenn ich gebürtige Dortmunderin und damit dem Fußball natürlich nicht so ganz fern bin, wusste jetzt nicht genau, wer er ist. Auf jeden Fall ist er ja auch dadurch bekannt geworden, dass er gesagt hat, er kann nicht mehr. Er hat sich auch für die Robert Enke Stiftung damals eingesetzt. Wie hat er dich inspiriert?

Henoch:

Ja, er hat übrigens für den FC Bayern gespielt, eine große Konkurrenz von Dortmund. Von daher hast du das deswegen vielleicht erfolgreich verdrängt. Aber Sebastian Deisler ist dann 2004, 2005 an die Öffentlichkeit gegangen und hat der Presse und der Öffentlichkeit mitgeteilt, dass er nicht mehr kann, dass er erschöpft ist, dass er an Depressionen erkrankt ist. Hatte das damals auch zusammen mit dem Vorstand, ich glaube auch mit Uli Hoeneß, gemacht. Und das hatte natürlich vor 20 Jahren große mediale Aufmerksamkeit, weil das damals noch viel mehr ein Tabuthema war. Fußballer an sich sind für mich schon immer Vorbilder gewesen. Und ich habe da irgendwas gespürt. Ich habe gedacht: „Okay, wow!“ und bin das erste Mal so richtig sensibilisiert worden für dieses Thema. Und so hat er mir eigentlich den Weg zur Therapie oder zu diesem Zusammenbruch geebnet. Da hat dann wahrscheinlich einiges bei mir im Kopf stattgefunden.

Diana:

Es ist wichtig, Vorbilder zu haben, gerade wenn es ein sportliches Vorbild gewesen ist oder jemand, der in der Öffentlichkeit steht. Ich glaube, dass es da auch immer mehr Persönlichkeiten, vor allem für Jugendliche, aus dem musikalischen Bereich gibt, die jetzt beispielsweise sagen: „Hey, mir geht's eben auch mal nicht so gut. Ich hatte da und da auch Depressionen oder ich habe sie sogar jetzt gerade.“ Im schlimmsten Fall aktuell Britney Spears, die ja einfach immer noch ihrem Leben hinterher weint. Du schreibst auch in der Beschreibung, dass du den Gedanken hattest, nach dem Training im Auto sitzend einfach mal das Auto gegen den Baum zu setzen. Das ist ja auch schon ein sehr heftiger Gedanke. Und trotzdem hast du an der Stelle noch nicht gedacht, es könnte was Psychisches sein.

Henoch:

Nein, überhaupt nicht. Ich habe natürlich diesen Schmerz, diese Traurigkeit, diese Hilflosigkeit die ganze Zeit gespürt und sie wurde immer stärker. Ich habe mich auch isoliert aus der Öffentlichkeit abseits des Fußballs. Mal hier die Party abgesagt, mal da abgesagt. Ich hatte da auch schon diese Probleme. Ich war früher sehr hager und habe durch diese Appetitlosigkeit auch irgendwie immer weniger gegessen. Dann wurde mir schlecht und ich musste mich ab und zu übergeben. Dabei wollte ich eigentlich immer zunehmen, eher als abnehmen. Das hat mich auch irgendwie mal extrem unter Druck gesetzt. Weil ich dann auch

immer dachte, dass ich gar keine Energie für alles habe und auch die Menschen nicht mehr so sehen wollte. Und dann war dieser innere Druck so hoch und so groß und es war einfach pure Hilflosigkeit da und Traurigkeit. Diese Kombination hat mich dann oft zu dem Gedanken bewegt, wirklich einfach das Auto gegen den Baum zu setzen, als ich nach Hause gefahren bin, und zu hoffen, dass das Leben dadurch irgendwie beendet ist. Das ist natürlich irgendwo ein bisschen naiv, weil man auch einen Aufprall gegen den Baum überleben kann. Ob ich dann gewollt hätte, im Rollstuhl zu sitzen, weiß ich auch nicht.

Da denkt man aber auch nicht dran in diesem Moment. Das kommt irgendwie aus dem Affekt heraus. Man will irgendwas machen und dann sagt eine innere Stimme: „Das kann es doch nicht gewesen sein. Du bist 19 Jahre alt. Das kannst du nicht gewesen sein.“ Das war die Stimme, die mich irgendwie noch am Leben gehalten hat.

Diana:

Und ich bin dankbar, dass sie das hat, denn daraus sind ja noch wahnsinnig viele tolle Ideen und Projekte entstanden. Und jetzt können wir hier zusammensitzen und darüber sprechen und vielleicht anderen Menschen auch Mut machen, dass, wenn sie diese Gedanken haben, es immer noch ein Weiter gibt und vielleicht auch etwas, das darauf folgen kann. Du hast von der Psychotherapie gesprochen. Wir wissen jetzt, dass die Psychotherapie etwas ist, was für viele eine große Hürde ist und was in Deutschland auch noch nicht so gut verbreitet und zugänglich ist. Denken wir jetzt mal an private Krankenversicherung, Berufsunfähigkeitsversicherung oder Beamtenstatus. Also das ist eine ganz schöne Hürde, so eine Therapie überhaupt zu bekommen. Die Wartezeit dauert im Schnitt fünf Monate.

Wie bist du da als 19-jähriger vorgegangen und wie schnell ging das?

Henoch:

Also ich bin ja an diesem besagten Tag als 19-jähriger zusammengebrochen in meinem Zimmer. Dann habe ich mir erstmal gesagt, dass ich zwei Wochen nicht zur Schule gehe. Ich habe da grad noch mein Abi gemacht. Meine Familie, meine Mutter und meine Schwester, waren natürlich auch überfordert mit der Situation, wussten aber auch, dass man irgendwas tun muss. Ich glaube, meine Mutter hat dann nachgesehen, wo man in Reinbek, wo wir damals gewohnt haben, über die Stadt Zugang zu Psychotherapie bekommt. Und dann bin ich in eine staatliche

Einrichtung mit einer Psychologin gekommen. Dort habe ich eine klassische Familienaufstellung gemacht mit ein paar Figuren, um so einfach überhaupt mal irgendwie herauszufinden, was mit mir los ist. Ich glaube, da war ich dann maximal eine Handvoll Sitzungen und habe mir dann eine professionellere Anlaufstelle gesucht, weil ich nicht so wirklich das Gefühl hatte, richtig professionell beraten zu sein. Eigentlich ging mit diesem nervlichen Zusammenbruch zuvor schon die Aufwärtsspirale los. Da kam für mich nach ein paar Tagen schon diese Erkenntnis: „Ich muss gar nichts im Leben.“ Das hat mich die ganze Zeit, meine ganze Kindheit, getrieben. „Du musst, du musst, du musst!“ Ich bin so groß geworden und das hat mich auch extrem unter Druck gesetzt, weil ich irgendwie auch nie geschaut habe, was ich eigentlich will, sondern nur was ich muss. Dass ich mir das nicht mehr gesagt habe und auch nicht mehr in Bezug auf den Freitod dachte: „Ich muss nicht mehr leben. Wenn ich nicht mehr möchte, dann könnte ich mein Leben beenden.“ war für mich dann wie gesagt der Start der Aufwärtsspirale. Und das passierte ungefähr gleichzeitig mit dem Beginn der Therapie.

Diana:

Ja, das ist ja auch ein Start hin zu einem „Ich kann Dinge tun. Und zwar Dinge, die ich tun will, wenn ich etwas nicht mehr tun muss.“ Ist da auch schon so der erste Gründergeist in dir platziert worden? Also der Freiheitsgedanke. Du warst ja auch schon, bevor du gegründet hast, selbstständig. War das der Startpunkt?

Henoch:

Das war noch nicht der Startpunkt. Der kam erst in meinem Studium ab 2013. Aber ich hatte tatsächlich, als ich 19 war – keine Ahnung, ob vor oder nach dem Zusammenbruch – schon die Idee, T-Shirts zu verkaufen mit irgendeinem Aufdruck. Aber mir fehlte damals noch die Idee für einen bestimmten Aufdruck. Als ich dann 2015 gegründet und darüber nachgedacht habe, habe ich gedacht: „Ah, jetzt hast du ja eigentlich das Gegenstück, was du damals gesucht hast. Krass, dass das schon so lange unterbewusst irgendwie in dir drin war. Und jetzt hast du es so komplettiert.“

Diana:

Das Entscheidende, was dir als 19-jähriger geholfen hat, war also die Einstellung: „Ich muss nicht mehr, sondern ich kann vielleicht was anderes machen.“ Ich

vermute jetzt einfach mal, dass es nicht von jetzt auf gleich mit diesem Schalter getan war, denn dein Leben war ja vermutlich immer noch voll von Strukturen, die sich eben nicht mit verändert haben.

Also wie bist du von dieser Ich-wünsche-mir-den-Freitod-Einstellung zu dem Menschen geworden, der du heute bist? Wie lange hat das vielleicht auch gebraucht?

Henoch:

Es hat halt sehr, sehr lange gedauert. Ich denke auch, dass so eine Erfahrung und auch so eine Depression nie zu 100% irgendwo abgeschlossen ist, dass man nicht einfach sagt: „Okay Schlüssel zu und jetzt bin ich irgendwie ein komplett neuer Mensch.“ Es wird immer zu einem gehören. Ich habe auch immer mal wieder Momente, wo ich wieder in einer ähnlichen Emotion bin, wo ich mir dann vielleicht auch wieder klar machen muss, dass ich da jetzt nicht mehr reingehöre. Oder ist das für einen Tag auch mal okay? Das kennen wir schließlich alle. Ich habe zunächst echt starke Probleme gehabt, damit klarzukommen, auf diesem gesellschaftlichen Nullpunkt zu sein. Denn ich war 19 Jahre alt und es war 2004 / 2005. Da war das Thema gerade auf dem Dorf, wo ich halt lebte, einfach überhaupt nicht akzeptiert. Also da hieß es halt: „der Verrückte“. Sowas haben Leute zwar nicht direkt zu mir gesagt, aber man spürt es, wenn Menschen so über einen reden, so ein bisschen so tuscheln und so. Im Dorf ist das ganz normal. Ob der Nachbar da seine Mülltonne rechts oder links hinstellt. Da wird drüber diskutiert. Und ich stand da einfach erstmal als Versager für mich da. Das war ganz, ganz schwierig. Du weißt, alle reden über dich in der Schule und ich wurde dann ja auch krankgeschrieben. Ein Jahr war ich nicht in der Schule und das war für mich eine ganz harte Challenge. Es war auch schwierig für meine Freunde. Denn, wenn du 19 und voller Lebensenergie bist und dann auf einmal ein Kumpel irgendwie in Depressionen verfällt: Wie willst du damit umgehen? Das ist schon sehr schwierig. Wo ich immer Kraft und Hoffnung rausgezogen habe, war der Fußball. Da habe ich nie mit aufgehört. Ehrlicherweise war ich so ein bisschen auf dem Trip, so zu werden, wie mein Vater. Und das wollte ich überhaupt nicht. Mein Vater ist ein Mensch, der sich nie hat helfen lassen. Und es gab sehr viele Situationen, im Grunde familientechnisch, wo er dies hätte machen können. Ich habe mir gesagt, dass ich nicht auf diesen Weg kommen, sondern mir helfen lassen möchte.. Und es ist auch nicht schlimm, sich helfen zu lassen. Das war ein wichtiger Schritt. Und dann ging es, wie du schon sagst, nicht von heute auf

morgen, sondern es waren sehr, sehr viele Sitzungen. Es war auch sehr, sehr, sehr anstrengend. Ich kann auch verstehen, dass manche Menschen vielleicht auch deshalb von Therapien wegbleiben, weil sie es für sehr kraftraubend halten, darüber noch mal zu reden und das alles nochmal zu erleben. Man muss es aber tun, weil man so am Ende Ballast abschmeißt und nur wenn man den Ballast abwirft, hat man auch wieder neue Energie und kann sich eben auf die Aufwärtsspirale im Leben konzentrieren.

Diana:

Es ist auf jeden Fall ein großer Schritt, dir sowas selbst einzugestehen. Im Dorf ist das glaube ich ein noch krasserer Schritt. Wir kämpfen immer noch wahnsinnig doll gegen die Stigmatisierung psychischer Erkrankungen in der jetzigen Zeit. Und jetzt ist es schon viele, viele Jahre später. 15 Jahre später stehen wir gefühlt immer noch am Anfang. Leider. Und dann, das hatte ich eingangs ja auch schon gesagt, bist du auch noch ein Mann. Ganz stereotyp gesprochen. Wie ist das für dich gewesen, dass ja auch noch das Stereotyp eines Mannes ist, stark zu sein? Wie kannst du dir denn eingestehen, dass du schwach bist, dass du eben nicht mehr durchhältst? Wie war das für dich?

Henoch:

Ja, genau wie du sagst. Das hat halt wirklich was mit meinem Ego gemacht und es war nochmal eine zusätzliche Belastung unter diesem gesellschaftlichen Druck standzuhalten. Du wusstest ja, dass du als Mann halt der Starke sein musst. Du darfst eben nicht am Boden liegen und keine Schwäche zeigen. Ich habe früher auch so gedacht. Aber die eigentliche Schwäche ist ja eher, nicht an sich zu arbeiten. Stärke ist es, zu sagen, ich lass mir helfen. Das wird immer falsch vermittelt und dargestellt. Also definitiv hat es eine große Rolle gespielt, dass ich männlich war und das ja eigentlich viel besser hätte managen müssen. Eine Frau dürfte das vielleicht ein bisschen, dürfte vielleicht ein bisschen weicher sein, aber ein Typ halt eben nicht. Das hat nochmal zusätzlich belastet. Definitiv.

Diana:

Ich finde es ganz stark, wie du das beschrieben hast. Auch dass du gesagt hast, ich will das für mich und mein Leben nicht so, wie mein Vater es gemacht hat. Ich will nicht dieselben Fehler machen. Ich meine, wie oft sagen wir das als Kinder? Wir wollen nicht in die Fußstapfen unserer Eltern treten, auf gar keinen Fall. Das

gehört zum Lösungsprozess dazu. Auf so einer beruflichen Ebene vielleicht auch und dann aber eben auch auf einer persönlichen Ebene. Und wenn es dann auch um sehr destruktive Eigenschaften geht, dann ist es umso wichtiger. Gleichzeitig finde ich auch diesen Twist, den du gerade gemacht hast, genau richtig. Sehe ich genauso. Es ist irgendwie verkehrt. Es ist doch genau schwach, nicht an sich selber zu arbeiten. Das würden wir ja im Sport auch nicht machen. Du trainierst ja genau den Fuß oder die Muskulatur, die am schwächsten ausgebildet ist, weil die doch hervorgehoben werden muss, damit du bestmöglichst performst. Also eigentlich stimmt da irgendwas nicht in dieser Denke und deswegen finde ich es auch so toll, dass du hier sprichst. Wir haben ja auch schon den Lars Wendt zu Gast gehabt. Der hat auch über seine Therapie gesprochen, die er gemacht hat, nachdem seine Mutter gestorben ist. Und er merkt auch, wie er in der Spirale immer wieder auch an dieselben Punkte kommt und das Gefühl hat, da gibt es noch was zu lernen. Das hast du auch schon angedeutet. Du sagst nämlich, du hast irgendwie nie so richtig das Gefühl, dass das vorbei ist. Es gibt immer wieder Momente, an denen du vielleicht Zweifel oder andere Gefühlszustände bekommst. Wie gehst du heute damit um?

Henoch:

Wie gehe ich heute damit um? Ich habe ganz großes Vertrauen generell, dass die Dinge gut werden. Ich habe die Denke, dass das menschliche Gehirn immer wieder Störungen braucht. Auch Störungen in Form von Schicksalsschlägen, von Problemen, die eben bewältigt werden müssen, um zu reifen und zu wachsen. Das Gehirn wird nur intelligent, wenn Störungen da sind, wenn Lösungen gefunden werden und wenn diese dann bewertet werden. So in diesem Dreiertakt sage ich mal, wird das Gehirn ja immer schlauer und intelligenter und darauf verlasse ich mich so ein bisschen. Natürlich ist das schwierig, wenn man in so einer negativen emotionalen Lage ist, sich dessen bewusst zu sein. Aber ich verlasse mich dann in dem Moment halt darauf, dass es besser wird. Und ich weiß zum Beispiel auch, was zu tun ist, wenn es mir schlecht geht. Dann gehe ich raus und gehe joggen, bewege mich, setze Endorphine frei, baue Stress ab, rede natürlich auch dementsprechend mit meinen engsten Menschen darüber. Heute hat man ja auch viel mehr Zugang zu Büchern oder anderen Menschen, die auf YouTube irgendwelche Videos hochladen, die einen in gewissen Situationen auch weiterhelfen können und aufbauen. Es ist zwar deutlich, deutlich weniger geworden, aber ich habe so eine Woche insgesamt zusammengerechnet im Jahr

Phasen, in denen es mir irgendwie scheiße geht. Zum Beispiel als ich auf dem Boden lag. Also das kommt schon vor und das ist auch wichtig. Das habe ich auch in meinem Unternehmen gelernt. Es geht nicht immer nur bergauf. Es geht nicht immer nur bergab. Im Optimalfall ist es eine Berg- und Talfahrt, die aber kontinuierlich gesehen trotzdem irgendwie hochgeht.

Diana:

Ja und wem geht es denn nicht mal eine Woche Scheiße im Jahr? Also das ist ja nun auch nichts Ungewöhnliches. Und ich glaube, wenn es jemanden, dem die Achillesferse gerissen ist und der dann wieder auf dem Boden liegt, gut gehen würde, dann wäre da auch was nicht richtig. Du hast von einer Ressource gesprochen, nämlich dem Fußballplatz oder dem Bolzplatz, frei nach deinem Namen „Bolzplatzkind“ von deiner Marke. Das kann ich bestätigen. Also ich merke auch immer wieder in Momenten oder in Phasen, in denen es mir wirklich richtig schlecht geht, dass eine Sache, die irgendwie immer hilft, mein Shaolin Kung Fu und Qigong ist. Ich geh halt morgens auf die Matte und und mache meine Übungen und das kann man mir auch, glaube ich, kaum nehmen. Außer wenn man jetzt mal so einen sportlichen Unfall hat wie du. Gibt es weitere Sachen, die du Menschen mitgeben möchtest? Gerade jetzt, wenn du sagst, das Thema Männergesundheit wird populärer? Es gibt immer mehr Männer, die plötzlich auch bemerken: „Okay, es ist echt taff, in dieser Welt zu sein, auch und gerade als Mann. Gerade, wenn wir Ansprüche an uns haben, stark sein zu müssen, irgendwie das Geld zu verdienen.“ Was würdest du Menschen raten und vor allem Männern raten, die gerade in ähnlichen Situationen stecken?

Henoch:

Also, ich glaube, das Allerwichtigste ist, zu 100% ehrlich zu einem selbst zu sein. Diese Entscheidung habe ich auch damals mit 19 gefällt. Das ist so der erste Schritt, den man machen muss. Sich nichts vorzumachen, sich nicht irgendwie was schönzureden oder die Schuld auf irgendwas anderes zu schieben oder so. Wenn du dich selber verändern willst, dann musst du an dir arbeiten und dann musst du zu 100% ehrlich sein zu dir. Es heißt nicht, dass andere Menschen dafür verantwortlich sind, dass du ein Opfer geworden bist. Es ist leider ganz oft so und ich sage dann immer: „Du kannst Opfer sein, aber du darfst nicht Opfer bleiben.“ Man sollte sich sicher darüber sein, dass man selber Kraft und Energie genug hat, sich da rauszuziehen. Man muss halt nur schauen, mit welcher Methode, mit

welchen Menschen, mit welchen Hilfsmitteln. Das ist so das eine. Und in Bezug auf Männer: Es muss nicht mal irgendjemand mitbekommen, dass man zur Therapie geht. Theoretisch. Es muss ja nicht eskalieren. Man muss ja nicht irgendwie einen Nervenzusammenbruch am Mittagstisch bekommen.

Diana:

„Müssen“ schon mal gar nicht. Da sind wir wieder beim „Muss“.

Henoch:

Genau. „Muss“ schon gar nicht. Du kannst auch vorher schon auf Signale hören. Und wenn du irgendein Thema hast aus der Vergangenheit. Letztendlich glaube ich, dass jeder Bundesbürger mindestens eine Sitzung bei einem Psychologen haben sollte und dass es ihm gut tun würde, einfach mal ein paar Dinge zu ordnen. Vielleicht aus der Vergangenheit, vielleicht auch aktuelle Sachen, Beziehungsprobleme und so weiter. Ich habe in der Zeit dann auch Kommunikation studiert. Reden, reden, reden, reden, mitteilen. Das war auch immer so ein Thema bei uns in der Familie. Meine Mutter sollte immer bei meinem Vater zwischen den Zeilen lesen und das funktioniert halt nicht. Menschen können nicht irgendwie versuchen zu lesen. Also sag, was ist, dann kann der andere es einschätzen und einordnen und dann dementsprechend handeln. Das finde ich auch ganz schwierig zurzeit in der digitalen Welt. Über WhatsApp und so geht viel Kommunikation kaputt. Man schickt eine Info, aber der Empfänger liest sie ganz anders und er denkt vielleicht: „Oh, das ist jetzt aber unfreundlich geschrieben“ oder so, obwohl es nur eine Info war. Bin um 15:00 da. Ja okay, kurz und abgehackt, aber das war keine Wertung. Das ist halt so. Dieses Interpretieren kann so viel kaputt machen und deswegen ist Kommunikation so wichtig. Und auch hier 100% ehrlich und transparent. Das habe ich so entschieden, nicht wie ich will. Ich habe früher viel gelogen als Kind, weil ich meine Gefühle nicht ehrlich zeigen wollte oder was auch immer. Und ich habe mir zu dem Zeitpunkt, wo ich dann auch in Therapie gegangen bin, gesagt: „Ich will nicht mehr lügen, weil es mir unfassbar viel Energie kostet. Und der Rattenschwanz hintendran verursacht auch nur Probleme bei den anderen Beteiligten.“ Deswegen habe ich gesagt: „Mein Gott, ich habe eh nichts zu verlieren.“ Das ist auch immer noch mein Motto. Solange ich Essen habe und eine Wohnung und gesund bin, ist das alles, was ich brauche. Alles andere ist Bonus in meinem Leben und die Fallhöhe ist auch nicht

bedeutsam schlimm. Ja, ich kann fallen von oben. Aber es tut mir nicht weh, weil ich einmal am Boden war.

Diana:

Ich weiß jetzt, was ich so schön an dir finde. Alles, was ich jetzt in der kurzen Zeit von dir mitbekommen habe, spiegelt auch so eine Offenheit, eine Neugierde, Dinge auszuprobieren, wider. Wir haben gerade noch mal kurz darüber gesprochen, was heute auf Instagram gepostet wurde. Du schläfst gerade zum Beispiel ohne Kissen, um das einfach mal auszuprobieren. Du teilst auch deine Erfahrungen. Kommunikation hast du gerade genannt. Ich habe da ein Video von dir gesehen. Ich glaube, da ging es darum, wie du zu mehr Energie kommst. Du hast irgendwie so sechs Tipps via TikTok oder Real geshared und dann immer wieder gesagt: „Denk drüber nach“. Nicht so super dogmatisch, aber einfach als Impuls verkauft und vermittelt. Das finde ich sehr bezeichnend für dich als Person und auch wie du mit mir gesprochen hast, als du auf der Straße gelegen hast. Du bist da für mich sehr, sehr wertschätzend und wohlwollend und das finde ich, ist auch unschlagbar und eine ganz, ganz große, tolle Eigenschaft. Du probierst auch was Neues aus, nämlich was Podcasting angeht. Das hast du nicht nur mit mir jetzt hier gemacht, sondern auch bei ITteamsports schon angefangen, ein paar neue Folgen aufzunehmen. Möchtest du dazu nochmal sagen, wie es dazu kam und worum es da geht.

Henoch:

Ja, genau, mit denen arbeite ich seit letztem Jahr zusammen. Als Corona losging, ging auch unsere Zusammenarbeit los und die haben einen Podcast gestartet. Der Host hatte das Unternehmen verlassen und sie suchten einen Nachfolger und dann haben sie direkt an mich gedacht. Und ja, ich hatte da total Lust zu und habe ja auch so schon immer guten Kontakt zu Profi-Fußballspielern gehabt. Ich habe da auch ein kleines Netzwerk. So kann ich da auch ein bisschen drauf zurückgreifen und da spreche ich dann halt mit Fußballprofis über deren Leben, über deren Vergangenheit, wie es auch vielleicht bei denen früher war, was der Fußball und der Bolzplatz bedeutet für sie.

Diana:

Ja und sogar alte Koryphäen, wie Jupp Heynckes, hast du bei euch auf den Blog geholt. Du bist ja sehr vielfältig. Ich finde dich wahnsinnig spannend und ich will

nicht sagen, dass ich dankbar bin, dass du es willst. Aber ich freue mich sehr über diese Begegnung, die wir hier gehabt haben und wünsche dir noch ganz viele tolle, neue Ideen und Projekte von Bolzplatzkind zu Bolzplatzkind. Ich habe den Fußball irgendwann an den Nagel gehängt und die Fußballschuhe sowieso. Die hatte ich nie. Die kannst du auch besser herstellen als ich. Ich bedanke mich ganz herzlich für deine Offenheit und möchte euch alle einladen, gerne mal in das Kinderbuch „Es ist okay, traurig zu sein“ zu schauen und natürlich bei den diversen Marken und im Podcast von Henoeh Förster reinzuhören.

Vielen Dank!

Henoeh:

Ich danke dir, Diana!