

# «Ich bin stärker als je zuvor»

Der Müllheimer Peter Gross hat sein schwieriges Leben in einem Buch verarbeitet.

Francesca Stermer

Wie ein Heilungsprozess. So beschreibt Peter Gross die Arbeit an seinem Buch «Ohne Sprungtuch». Vor fünf Jahren begann der Müllheimer, seine Geschichte niederzuschreiben. Gross sagt: «Als ich all meine Erlebnisse aufschrieb, war das wie Balsam für meine Seele». Im Sommer 2023 hat er im Novum-Verlag sein Buch veröffentlicht. Und sprach so auch öffentlich über seine Geschichte.

Diese ist besonders in seiner frühen Kindheit von Gewalt durch seinen Vater geprägt. Später, nach der Trennung seiner Eltern, erlebte er psychische Gewalt durch seine Mutter. «Ich passte nicht mehr ins Familienbild», so Gross. Für ihn war früh klar: Er wollte baldmöglichst einen Beruf erlernen, um auf eigenen Beinen stehen zu können. Das tat er und absolvierte eine Lehre als Logistiker Distribution. Peter Gross sagt heute: «35 Jahre lang habe ich einfach funktioniert.» Doch plötzlich erlitt er einen Zusammenbruch.

Weinend habe er am Küchentisch gesessen. «Ich konnte die Tränen nicht mehr zurückhalten. Sie flossen wie von selbst.» Bei diesem einen Zusammenbruch sollte es nicht bleiben. Auch berufliche Schwierigkeiten machten Gross zu schaffen. So vergingen rund sieben Jahre, bis er erstmals psychologische Hilfe in Anspruch nahm.

«Ich dachte mir damals immer, ich schaffe das allein. Heute weiss ich, dass ich damit falsch lag», sagt der 59-Jährige. Er erklärt, dass in seiner Generation der Grundsatz galt: «Zum Psychologen geht man nicht». Er ergänzt: «Das Credo war damals: Arbeiten und funktionieren. Und generell sollten Männer sowieso keine Schwäche zeigen.»

## Grosses Unverständnis

Doch für Gross steht heute fest: Hilfe anzunehmen, ist keine Schwäche. «Heute bin ich stär-



Peter Gross und sein Buch «Ohne Sprungtuch».

Bild: zvg

ker als je zuvor.» Und es gehe ihm gut.

Doch vor einigen Jahren war das Gegenteil der Fall. 2018 erlitt er einen besonders schweren Zusammenbruch. Auf seinen Wunsch hin besuchte er für rund vier Monate eine Tagesklinik in Frauenfeld. Peter Gross meldete sich bei der IV für Unterstützung. Doch diese habe er nicht bekommen. Im Gegenteil: Der Vorbescheid wurde abgelehnt. Für Gross war das unverständlich, denn seine Therapeutin diagnostizierte bei ihm eine komplexe posttraumatische Belastungsstörung. Er sagt: «Ich wollte das System nie ausnutzen, ich wollte es nutzen.»

Kurz darauf folgte für Gross ein weiterer Klinikaufenthalt. Diesmal in Littenheid. Doch die Krankentaggelder liefen aus. «Ich hatte keine finanziellen Mittel mehr», erzählt Gross. Im Januar 2022 wurde er ausgesteuert. Weil er in einer stabilen Beziehung lebt, habe ihn das Sozialamt weiter unterstützen wollen.

## Betroffenen helfen

Seiner Partnerin zuliebe zog der Aargauer in den Thurgau. Die beiden sind seit 18 Jahren zusammen. Für Gross steht fest: Seine Partnerin gab ihm auch in dieser schwierigen Zeit Hoffnung. Gross gab nicht auf, er be-

gann sein Buch zu schreiben. Und nach rund 170 Bewerbungen fand er ebenfalls eine neue Arbeitsstelle.

Heute arbeitet er seit rund drei Jahren als Kurierfahrer beim Zentrum für Labormedizin in St. Gallen. Sein 80 Prozent-Pensum hat er auf fünf Arbeitstage verteilt. Er müsse darauf achten, dass es ihm körperlich nicht zu viel werde. Das gilt auch für dieses Gespräch mit der «Thurgauer Zeitung». «Vielles ist für mich noch immer belastend», sagt Gross.

Doch seine Therapeutin habe ihm Strategien vermittelt, um mit solchen Situationen umzugehen. Für Gross steht fest, er möchte über seine Geschichte

## Buchverlosung

Peter Gross verlost eines seiner Bücher. Wenn Sie an der Verlosung teilnehmen möchten, dann schreiben Sie bis 2. März eine E-Mail an: [gewinn@chmedia.ch](mailto:gewinn@chmedia.ch). In der E-Mail müssen der Betreff, die Adresse und die Telefonnummer genannt werden.

und über sein Buch sprechen, um dadurch vielleicht auch anderen Betroffenen zu helfen.

## Bestätigung und Ansporn

Zu seinem Buch bekomme er zu 90 Prozent positive Feedbacks. Oft höre er, dass viele jemanden kennen, denen Ähnliches widerfahren sei. Für ihn ist das eine Bestätigung und ein Ansporn. «Es zeigt, dass auch in unserer reichen Schweiz nicht alles rund läuft», sagt Gross und fügt ein «leider» an. Auch mit den negativen Kommentaren könne der Autor heute gut umgehen. Er sagt: «Früher hätte mich das stark belastet und ich hätte es als persönlichen Angriff gewertet.»

Auch im SRF-Gesellschaftsmagazin «Gesichter und Geschichten» konnte Gross über sein Buch sprechen. Daraufhin habe sich auch seine Cousine, zu der er seit über 20 Jahren keinen Kontakt mehr hatte, gemeldet. «Sie war erschrocken, dass bei uns solche Familienverhältnisse herrschten», erzählt Gross. Denn gegen aussen hätten seine Eltern immer den Schein wahren wollen.

Zu seiner Familie hat er keinen Kontakt mehr. Ob er seine Cousine dereinst wieder treffen möchte, kann er noch nicht beantworten. «Ich habe gelernt, dass ich nicht immer gleich eine Antwort geben muss», meint Gross. Sein Fokus liegt nun auf seinem Wohlbefinden und seiner Arbeit. Er deutet auf sein Tattoo und Lebensmotto auf dem rechten Unterarm: «Geniesse den Augenblick, denn er ist dein Leben.»