

# Peter Gross: «Hilfe zu holen ist keine Schande, sondern eine Stärke»

Als Kind unerwünscht und später im Leben verzweifelt, hoffnungslos und doch voller Energie zu kämpfen, das ist das Leben von Peter Gross. Der Thurgauer hat unter anderem fünf Wochen in der Klinik Littenheid verbracht, um aus seinem Tief herauszukommen.

**Thurgau/Littenheid** – Peter Gross, bald 59 Jahre alt, hat keine leichte Kindheit hinter sich. Später wurde er als Lügner und arbeitsfaul eingestuft. Aber er hat viele eines Besseren belehrt und sich aus dem tiefsten Abgrund zurück ins Leben gekämpft.

## Als Kind unerwünscht

Peter Gross wuchs mit einem gewalttätigen Vater auf. Seine ersten zehn Lebensjahre waren geprägt von körperlicher Gewalt. Später liess sich seine Mutter scheiden und lebte mit einem neuen Partner zusammen. «Dann kam die psychische Gewalt auf mich zu», erzählt Gross. «Ich passte nicht in die Familienkonstruktion. Ich wehrte mich und dies hatte zur Folge, dass meine Mutter mich jeweils in mein Zimmer schickte.» Peter Gross verbrachte Jahre in seinem Zimmer. «Nur für die Mahlzeiten und Toilettengänge kam ich aus dem Zimmer», schaut Gross zurück. «Mit der Zeit sass ich nur noch regungslos auf einem Stuhl und wartete. Es passiert mir heute noch, dass ich regungslos am Küchentisch sitze und die Gegend ansehe.» In solchen Momenten holt ihn seine Partnerin wieder aus der Starre heraus.

## Schwere Arbeitswelt

Im Jahr 2009 verlor Peter Gross nach sieben Jahren bei einer Privatbank innerhalb einer Viertelstunde seinen Job. «Aus wirtschaftlichen Gründen wurden Stellen gestrichen und ich stand auf der Strasse.» Seither hat der Müllheimer bis im vergangenen Jahr nie mehr Fuss gefasst im Berufsleben. «Ich war kurz vor der Aussteuerung.» Im Dezember 2011 wurde Peter Gross mit Verdacht auf Herzinfarkt ins Krankenhaus eingeliefert. «Dann drehte die Spirale nur noch abwärts, immer tiefer und tiefer.» Im Jahr darauf folgte ein körperlicher Zusammenbruch. Nichts ging mehr. Er wollte jedoch dem Staat nicht auf der Tasche sitzen und machte



Peter Gross ging einen steinigem Weg und hat um Gerechtigkeit gekämpft.

Bild: zvg

weiter. Es folgten weitere Zusammenbrüche.

## Finanzieller Nullpunkt

Fünf Jahre später nahm Peter Gross erstmals psychologische Hilfe in Anspruch. «Ich dachte vorher immer, dass ich es alleine schaffe, ich brauche keine psychologische Hilfe. Heute weiss ich, dass dies völlig falsch war.» Gross arbeitete weiter, wenn auch nur Teilzeit, um genügend Erholung zu haben. Der finale Zusammenbruch erfolgte ein Jahr später. Danach kam ich auf meinen Wunsch hin in die Tagesklinik nach Frauenfeld. «Mit diesem Aufenthalt wollte ich auch meine Partnerin entlasten. Sie sah genau, dass es mir schlecht ging, obwohl man es mir nicht ansah.» Der Aufenthalt in der Tagesklinik dauerte rund vier Monate. Hier

wurde eine Tagesstruktur eingehalten. Man wurde von den Psychologen abgeholt, wenn es einem nicht gut ging. Der Klinikaufenthalt lief über die Krankentaggeldversicherung. Danach arbeitete Gross mit einer Psychologin zusammen, welche auf traumatisierte Leute spezialisiert ist. Es kam die Zeit und die Krankentaggelder liefen aus. Es folgte eine Anmeldung bei der IV für Unterstützung. Der Gutachter interpretierte Gross so, dass er nicht arbeiten wolle. Der Vorbescheid von der IV wurde abgelehnt. «Noch heute weiss ich nicht, wo ich die Kraft hernahm, um diesen Entscheid anzufechten. Es war wohl der pure Überlebenskampf.»

**Stationärer Aufenthalt in Littenheid**  
Einen Tag vor seinem 54. Geburtstag

im Jahr 2020 liess sich Peter Gross freiwillig stationär einliefern, diesmal nach Littenheid. «Damit wollte ich meine Partnerin entlasten. Es ist unglaublich, was sie mitgetragen hat. Das rechne ich ihr sehr, sehr hoch an.» Der Aufenthalt in Littenheid dauerte fünf Wochen. «Dort hatte ich wieder eine Tagesstruktur mit Ergo- und Maltherapie sowie Gesprächen.» Schon bald liefen die Krankentaggelder aus. «Ich hatte keine finanziellen Mittel mehr.» Die Überbrückung kam vom RAV (Regionale Arbeitsvermittlung). «Im Januar 2022 wurde ich ausgesteuert. Auch das Sozialamt wollte mich nicht unterstützen, da ich in einer stabilen Beziehung lebe. Mein Kontostand betrug noch 4.60 Franken.» Gross erhielt von niemandem Unterstützung. Der Frauenfelder Stadtpräsident Anders Stokholm half ihm, eine Arbeit zu suchen. «Er sah, dass ich arbeiten wollte. Aber ich hatte keine Vitamin B, um eine Stelle zu finden.» Durch Stokholm durfte Gross ein Praktikum in einem Alterszentrum in der Aktivierungsgruppe absolvieren. Dieses Praktikum dauerte rund zwei Monate. Danach liefen seine RAV-Tage aus und Gross wurde ausgesteuert. Bis zu dieser Zeit schrieb der Thurgauer rund 170 Bewerbungen. Am 1. April 2022 fand er eine neue Arbeitsstelle in St. Gallen, an welcher er heute noch tätig ist. «Ich merke, dass 80 Stellenprozente sehr viel sind für meine Verhältnisse. Es hat zwar wieder Zusammenbrüche gegeben, aber ich habe das Glück, arbeiten zu dürfen.»

## Lebenspartnerin als Stütze

Seit 18 Jahren ist Peter Gross mit seiner Partnerin zusammen. Aufgewachsen im Kanton Aargau, zog er der Liebe wegen in den Kanton Thurgau. «Meine Partnerin hat meine ganze Krankheitsgeschichte mitgetragen und mitgemacht. Ich wusste nicht, wo ich heute wäre ohne sie. Sie gab mir immer wieder Kraft, weiterzumachen.»

Peter Gross ist kinderlos. «Ich wollte diese Gene nicht weitergeben und es ist gut so», schliesst er dieses Thema ab. Auch die diversen Therapien sind nun abgeschlossen. Ich mache jedoch weitere Schritte, gehe auf die Leute zu und sage den Betroffenen, dass sie über ihre Situation reden sollen.

## Buch als letzter Therapieschritt

Im Juni 2023 erschien dann das Buch «Ohne Sprungtuch – Ich bat um Hilfe und landete ganz unten» von Peter Gross. «Mein Ziel ist es, dass die Leserinnen und Leser Hoffnung und Mut aus meinem Buch schöpfen. Zugleich ist dieses Buch auch mein letzter Therapieschritt.» Auch weist Gross in seinem Buch auf Stolpersteine hin, welche man im Normalfall nicht wissen kann, die aber sehr bedeutend sein können bei den Behördengängen. Zum Schluss erzählt Peter Gross, dass er froh sei, seine Geschichte bis in die Kindheit zurück aufgearbeitet zu haben. «Es hat viele Tränen gegeben, viele Stunden gekostet, aber es hat sich gelohnt. Ich möchte anderen Betroffenen mit auf den Weg geben, früher darüber zu reden als ich. Auch Männer der älteren Generation sollten hinstehen und sich Hilfe holen. Es ist keine Schande, es ist eine Stärke.»

Brigitte Kunz-Kägi

## Verlosung «Ohne Sprungtuch»

REGI Die Neue verlost ein Buch von Peter Gross. Möchten Sie mehr erfahren über den Kämpfer Peter Gross, seine schweren Lebensabschnitte und vor allem über die Hürden, welche man nehmen muss in der schwierigen Zeit einer psychischen Erkrankung und die Hürden mit gewissen Ämtern? Schreiben Sie uns bis spätestens am 11. Februar ein Mail an: [redaktion@regidieneue.ch](mailto:redaktion@regidieneue.ch).