

# **Am Ball bleiben trotz vieler Widrigkeiten**

„Den nehm ich“, ruft Julia durch die Halle und schmettert den Ball ins gegnerische Feld. Kurz ist Stille, dann wird Jubel laut, alle klatschen ab. Julia lacht, lässt den Volleyball aufhüpfen, dann geht das Spiel weiter. Die 26-Jährige wirkt völlig gelöst zwischen ihren Teamkameradinnen.

„Ich bin an sich schon ein recht fröhlicher Mensch“, sagt Julia und streicht sich ihr verschwitztes blondes Haar aus dem Gesicht. „An sich“ - denn Julia kennt auch Zeiten, in denen sie zu kämpfen hatte. Eigentlich wächst sie in einer Bilderbuchfamilie auf: „Wir haben halt schon immer viel zusammengehalten, bei uns ist alles sehr wertschätzend, also empathisch.“

Das bleibt auch so, als Julias Familie vor einer Herausforderung steht, mit der so keiner gerechnet hätte. Zehn Jahre ist Julia alt, als endlich die langersehnte Schwester auf die Welt kommt. So groß die Freude ist: Julias Schwester Katharina hat eine schwere angeborene Erkrankung. Ihr Herz arbeitet nicht richtig, wodurch ihr Körper nicht ausreichend mit Sauerstoff versorgt wird. Das Leben der Familie verändert sich schlagartig. Katharina muss jahrelang auf der Intensivstation versorgt werden. Ihre Mutter pendelt zwischen Krankenhaus und Selbstständigkeit und hat dadurch nur wenig Zeit für Julia.

Selbst noch ein Kind, übernimmt sie schon früh Verantwortung für die kleine Schwester: Trachealkanüle absaugen, über die Magensonde füttern - Julia erledigt zuverlässig jede Aufgabe, die anfällt. Halt gibt ihr in dieser Zeit ihr nahes Umfeld: „Wir sind eine große Familie, viel an Unterstützung ist da einfach da.“ Ihre Oma und Tante wohnen im gleichen Ort wie Julia, alleine fühlt sie sich deswegen nicht. Dennoch geht diese Zeit nicht spurlos an ihr vorüber: „Ich hab halt für mich schon gemerkt, dass man an die Wurzel ran muss, um so etwas zu verarbeiten.“

Pflege ist ein Thema, das Julia auch weiter auf ihrem Lebensweg begleitet. Sie arbeitet als Dozentin für Pflegewissenschaft an einer Fachhochschule. Wieder schöpft sie viel Kraft aus dem dort herrschenden Gemeinschaftssinn. „Wir haben in meinem Fachbereich eine absolut familiäre Kultur. Einige Arbeitskollegen zählen mittlerweile zu meinem Freundeskreis. Also das heißt, ich fühle mich auf der Arbeit an sich wohl.“ „An sich“ - eine Wendung, die Julia gerne benutzt. Julia ist so sehr daran gewohnt, „die Starke“ zu sein, dass man schon genau hinhören muss, wenn man etwas über ihre Probleme erfahren will. „Als Dozentin muss man einfach immer liefern, man muss halt einfach performen können. Ich lege mir dann selbst die Messlatte immer höher.“

Wenn die Führungskräfte mitbekommen, was man alles leisten kann, dann ist es selbstverständlich, dass man noch mehr leisten muss.“ Dann schlafe sie schlecht und grübele viel, erwähnt sie beiläufig.

Die Situation zu Hause hat sich irgendwann gut eingespielt. „Wir haben uns jetzt seit 15 Jahren oder fast 16 Jahren natürlich dahingehend anpassen müssen“, beschreibt Julia die Situation. Und fügt lapidar hinzu: „Das ist natürlich etwas schwierig.“. Hinzu kommen weitere familiäre Schicksalsschläge, etwa der unerwartete Tod ihres Opas, der die ganze Familie erschüttert. Ein Jahr später, als sich die Familie gerade wieder gefangen hat, verunglückt ihre Mutter schwer. Julia ist gerade dabei, in einen Urlaubsflieger nach Asien zu steigen, als ihr Handy klingelt. Ihr Vater ist am anderen Ende: „Ja, deine Mutter hatte einen Sportunfall und es sieht nicht gut aus.“ Ihre eigentlich so aktive Mutter muss plötzlich von Grund auf alles neu lernen: Greifen, Gehen, Essen - die meisten motorischen Fähigkeiten sind völlig verschwunden. Julia kümmert sich in ihrer Freizeit viel. Besucht ihre Mutter im Krankenhaus, übernimmt Fahrdienste, geht für sie einkaufen, ist einfach da. . Die Situation wird noch komplizierter, als sich herausstellt, dass Julias Vater ihre Mutter betrügt.

Auch psychisch muss Julia ihrer Mutter nun Halt geben. Dann erhält ihre Oma eine harte Diagnose: Krebs. Wieder stehen lange Krankenhausaufenthalte an.

Julia kommt nicht zur Ruhe: „Es klingt jetzt vielleicht hart, aber irgendwann stumpft man schon so ein bisschen ab. Dass man sagt, ok, ich teile mir meine Kraft jetzt so und so ein.“ Wie es Julia dabei geht? „Was ich so seit einem halben Jahr schon merke: also ich habe immer so ein bisschen Bauchweh oder Druckgefühl, beziehungsweise abends bin ich schon oft sehr erschöpft.“ Beim Arzt habe sie schon mal ihr Blut untersuchen lassen, dabei sei aber nichts herausgekommen. Von einem Burn-out sei sie aber noch weit entfernt, sie habe immer noch viel Energie und Lust, etwas zu unternehmen.

Wenn man Julia fragt, wie sie es schafft, all ihre Baustellen zu meistern und sich nebenbei ihre positive Art zu erhalten, muss sie nicht lange nachdenken: Dank dem Rückhalt von Freunden und Familie. Julia ist in mehreren Vereinen aktiv, spielt in einer Volleyballmannschaft. Sie kümmert sich gerne, hat Freude daran, sich für andere Menschen einzusetzen. Und das macht sich für Julia bezahlt: „Also, da muss ich sagen, dass das, was ich halt auch Anderen gebe, bekomme ich auch schon so zurück.“ Zum Beispiel in Form von ehrlichem Interesse an ihren Problemen.

Julia weiß inzwischen, wie wichtig es ist, nicht immer nur die

zu spielen. Sondern auch offen über Schwächen und Probleme zu reden. Ob privat oder im Beruf - sie hat gelernt, einfach mal um Hilfe zu bitten: „Wenn ich merke, ich komme ins Strudeln oder Straucheln, dann gebe ich auch Sachen ab oder gebe offen zu: Das ist mir zu viel.“ Wichtig ist für sie auch, sich aktiv mit ihren Problemen auseinanderzusetzen, ohne dabei zu sehr im Vergangenen zu haften. „Weniger zu denken, ok, was ist passiert? Sondern eher, ok, wie geht es weiter“, fasst Julia ihren Umgang mit schwierigen Erlebnissen zusammen. Inzwischen kann sie all ihren Erfahrungen etwas Gutes abgewinnen, auch den Negativen. Oft hat sie das Gefühl, dass Schwierigkeiten einen Grund haben. So wurde Julia bei ihrer ersten Arbeitsstelle über Monate von ihrer Chefin gemobbt. Eine schlimme Zeit für Julia, aber: „Wäre ich damals nicht gemobbt worden, hätte ich nie gekündigt. Und wäre jetzt nicht da, wo ich heute bin.“

Auch wenn Julia es bisher alleine geschafft hat, ihre beruflichen und privaten Krisen zu meistern, denkt sie darüber nach, die Hilfe eines Therapeuten in Anspruch zu nehmen. Erlebnisse mit jemanden aufarbeiten, der gerade nicht aus dem eigenen Umfeld stammt und keinen Einblick in die Familie hat: „Ich denke, das schadet nicht.“

Und noch einen Tipp hat sie: „Auch wenn sich niemand gerne aus seiner Komfortzone bewegt: offen sein für Neues.“

Eigentlich bereitet sich Julia akribisch auf alles vor. Trotzdem wirkt es manchmal Wunder, etwas einfach auszuprobieren und sich selbst zu beweisen, was man alles bewältigen kann.

# Danksagung

Diese Geschichte ist im Rahmen von psyGA in Kooperation mit dem Mannheimer Institut für public health und der Health Vision GmbH entstanden. Es ist der Bericht einer echten Erfahrung, einer realen Person. Der Name wurde für die Veröffentlichung geändert.

Anlass für das Projekt war die Beobachtung, dass viele Menschen, die unter einer psychischen Krise oder Erkrankung leiden, diese oftmals vor ihren Mitmenschen verbergen. In der Rückschau sagen die meisten: „Ich hätte mich viel früher um mich kümmern müssen.“ Aber woran lässt sich erkennen, was ein Anzeichen für eine echte Krise ist und was vorüber geht? Aus der empirischen Forschung wissen wir, dass viele Anzeichen einer Überlastung frühzeitig erkannt werden können und dass ihnen entgegengewirkt werden kann. Aber woher weiß ich, wann es bei mir selbst soweit ist? Keine leichte Frage. Das dachten sich auch die Entwickler\*innen des psyGA-Teilprojekts „Aufstehen nach dem Fall“ und haben nachfragt - bei denen, die es wissen müssen: Das Projektteam suchte und fand 36 Menschen und ihre Geschichten. Diese Menschen waren bereit, davon zu erzählen wie sie eine schwierige Zeit bewältigt haben. Mit Ihrer Offenheit können sie anderen Menschen mit psychischen Problemen Mut machen und Inspiration geben, ihre Situation weniger ausweglos zu erleben und Unterstützung anzunehmen. Wir danken allen Mitwirkenden herzlich. Ohne sie wäre dieses besondere Projekt nicht möglich gewesen. .



