

Flucht nach vorn - alte Muster hinter sich lassen

Schon als Kind hat die heute 45-jährige Christine immer wieder traurige Phasen. Ihr Elternhaus erlebt sie als traumatisierend. Von ihrer streng katholischen Mutter wird sie immer wieder zur Demut angehalten. „Und Demut war wirklich Bückling.“, erinnert sie sich. Zum Opfer sei sie erzogen worden. Christine lernt nicht, sich zur Wehr zu setzen, wird in der Schule gemobbt. Auch ihr Vater versucht, sie kleinzuhalten, redet ihr immer wieder ein, dass sie nichts kann. Christine merkt, wie sehr ihr die Atmosphäre zuhause schadet. Und doch fällt es ihr schwer, sich abzunabeln. Ein Grund dafür ist, dass ihre Mutter chronisch schwer krank ist. Christine fühlt sich für sie verantwortlich, opfert sich auf. Schon damals leidet sie unter dem, was sie später als „Helfersyndrom“ bezeichnet.

Als Christine ihren ersten Freund kennenlernt, sieht sie eine Chance, ihrem Elternhaus zu entkommen: „Und da war seine Familie halt auch meine Familie.“ Doch die Beziehung geht in die Brüche. Christine leidet unter der Trennung, die traumatischen Erfahrungen mit ihrer eigenen Familie kommen wieder hoch. „Und da war es so, dass ich einfach nicht mehr wollte.“ Sie schluckt Tabletten. Die Ärzte im Krankenhaus pumpen ihren Magen aus und überweisen sie in eine Reha-Klinik.

Auch wenn die Therapeuten dort eher „mittelmäßig“ sind - Christine fühlt sich gut aufgehoben. Endlich ist sie nicht mehr allein mit ihren Problemen, keine Außenseiterin mehr. Ihre Mitpatienten haben ähnliches und sogar noch schlimmeres durchgemacht als sie, hier fühlt sie sich „normal“.

Doch Christine ist klar, dass sich bei ihrer Rückkehr zu Hause nichts verändert haben wird. „Ok, ich kümmere mich dann wieder um meine Mutter“, denkt sie sich. Und weiß gleichzeitig: „Ich bin dann wieder gefangen in dieser Sache. Das kann nix werden, wenn ich wieder in die Familie zurückkomme.“

Auch wenn die Situation zu Hause gleichbleibt, das Leben außerhalb geht weiter. Sie beginnt eine kaufmännische Ausbildung und arbeitet für drei Jahre in der Finanzbuchhaltung. Wieder ist sie an einen Ort geraten, an dem sie ihr Potenzial nicht entfalten kann. „Also Langeweile ist ja auch ein ganz großer Terrorakt, nicht? Und so ähnlich war es für mich. Ich hatte Antriebsschwäche, mir ging es richtig scheiße.“, erinnert sie sich.

Dann geschieht etwas, dass Christine heute als „Erweckungserlebnis“ beschreibt. Jan ein richtiger „Sonnyboy“, beginnt sie zu umwerben.

Zunächst ist Christine misstrauisch, fühlt sich viel zu hässlich für Jan. Als sie sich schließlich auf die Beziehung einlässt, beginnt eine lebendige, aufregende Zeit. Zum ersten Mal bemerkt sie, welche Wirkung sie auf Männer hat. Christine wird immer selbstbewusster, gemeinsam mit Jan geht sie auf Partys, treibt viel Sport. Auch von Jans erfolgreicher Familie profitiert sie. Hier wird ihr vermittelt: Du kannst alles schaffen, wenn du dich nur anstrengst. Jans Vater ermutigt sie immer wieder, beruflich voranzukommen. Sie entscheidet sich zu studieren. Zu ihrer Familie hat sie immer weniger Kontakt.

Doch es gibt auch Schattenseiten. Jan hat mehrere Affären, ist in einen Betrugsvorfall verwickelt. Und Christine merkt zunehmend, dass sie ihre Probleme durch Geschäftigkeit nicht einfach so los wird. Sobald sie keine Ablenkung hat, sind ihre schlechten Gefühle wieder da. Auch körperlich geht es Christine nicht gut. Immer wieder wird ihr schlecht, sie hat Wahrnehmungsstörungen. Die Ärzte interpretieren die Vorfälle als Panikattacken. Was sich erst später herausstellt: Christine leidet unter Epilepsie, ihre „Panikattacken“ sind Auren vor den epileptischen Anfällen. Ihre Erkrankung wird so spät entdeckt, weil die epileptischen Anfälle nur nachts während des Schlafs auftreten. Am Morgen ist ihr Kopfkissen dann nassgeschwitzt und ihr ganzer Körper schmerzt.

Besonders schlimm werden ihre Beschwerden während der Diplomarbeit. Inzwischen hat sie sich von Jan getrennt und eine ganz neue Eigenschaft an sich entdeckt: unbändigen Ehrgeiz. Sie will unbedingt eine Eins haben. Christine sucht sich ein komplexes Thema, vergräbt sich in Büchern, transkribiert in einem Monat 300 Interviewseiten. Dass ihr Körper rebelliert, nimmt sie gar nicht richtig wahr. Als „Ignoranz des Jahrhunderts“ beschreibt sie es heute.

Der Gedanke, der sie antreibt: „Wenn ich das alles schaffe, bin ich großartig.“ In ihrem ersten Job legt sie das gleiche Tempo vor. Auch wenn ihre Vorgesetzten ihren Einsatz honorieren - einige ihrer Kollegen sind wenig begeistert von der 30-Jährigen, die alles verändern will. Christine merkt zunächst diese Ablehnung nicht, lädt sich immer mehr Arbeit auf.

Irgendwann kippt die Stimmung. Ein neuer Chef lehnt sie merklich ab, befreundete Kollegen verlassen das Unternehmen. Für Christine ist der nachlassende Erfolg eine Katastrophe: Zwar hat sie inzwischen einen neuen Partner, Job und Karriere sind aber das wichtigste für sie. Währenddessen ist ihre Epilepsie noch immer undiagnostiziert. Ihre Symptome unterdrückt sie mit

Antidepressiva und Schlafmitteln. So viele Medikamente sind es, dass sie irgendwann zu ihrem Freund sagt. „Bitte nimm die an dich. Nicht, dass ich nachher so einen Scheiß baue, wie das schon mal gemacht habe.“

Irgendwann kann Christine einfach nicht mehr. Sie bekommt einen Platz in einer Reha-Klinik. Dort arbeitet sie an ihrer Traumatisierung, setzt sich mit ihrem „Helfer-Syndrom“ auseinander. Endlich kommt man auch ihrer Epilepsie auf die Spur: Während eines Mittagsschlafs wird einer ihrer Anfälle beobachtet. Endlich ist klar: Ihre Anfälle sind nicht psychogen. Auch wenn sie durch psychischen Stress und ihre traumatischen Erfahrungen getriggert werden.

Zurück im Unternehmen hat sich einiges verändert. Christine wird einem ganz neuen Team zugeordnet. Die Kollegen dort sind nett, begrüßen sie herzlich. Wegen ihrer Epilepsie-Medikamente ist Christine aber völlig neben der Spur. Sie muss sich alles aufschreiben, vergisst manchmal sogar, wie das Telefon funktioniert. „Wenn jemand Alzheimer kriegt, muss es ähnlich sein“, fasst Christine zusammen. Eine große Unterstützung sind die Betriebsärztin und zwei Betriebsrätinnen. Dank ihnen klappt das betriebliche Eingliederungsmanagement gut.

Doch Christine wird immer klarer: Die Strukturen im Unternehmen tun ihr nicht gut. Hierarchie und Machtverhältnisse spielen eine so große Rolle, dass sich Kollegen auf dem Flur teilweise nicht einmal grüßen.

Schritt für Schritt beginnt Christine, sich weiterzubilden. Sie macht eine Ausbildung, bei der es um unterschiedliche Kommunikations- und Motivationstechniken geht. Christine ist beflügelt. Sie merkt, wieviel Spaß ihr das Lernen macht. „Ich habe so viele Ressourcen für mich aufgetan und so viel Kraft“, schwärmt sie noch heute. Irgendwann schlägt ihre Ausbilderin vor: „Du solltest das beruflich machen.“ Christine traut sich erst nicht. Sie glaubt, erst selbst perfekt sein zu müssen, bevor sie als Coach andere Menschen trainiert. Doch das Thema lässt sie nicht los. Neben der Arbeit beginnt sie an einem Konzept zu arbeiten. Gemeinsam mit ihrem Mann rechnet sie durch, ob eine Selbstständigkeit finanziell in Frage kommt. Irgendwann sitzen sie zu zweit auf einer Parkbank, sprechen mal wieder über die gemeinsame Zukunft. Und sagen sich: „Ok, dann machen wir das jetzt.“ Ihr Mann, der selbst selbstständig ist, stellt sich als entscheidende Ressource heraus. Er unterstützt sie, wo immer er kann - finanziell, aber vor allem auch moralisch.

In dieser Zeit lernt Christine zum ersten Mal, Hilfe nicht nur anzubieten, sondern auch anzunehmen. Immer wieder muss sie sich bewusst sagen: „Das ist ok. Ihm ist es wichtig, dass es mir gut geht. Dass ich mich da nicht unter Druck setze.“

Zu ihrer Familie hat Christine inzwischen großen Abstand. Nur noch selten hat sie Kontakt zu ihrer Mutter. Sie merkt, dass sie dann schnell in alte Muster verfällt und die epileptischen Anfälle wieder mehr werden. Inzwischen achtet sie genau darauf, mit welchen Menschen sie sich umgibt. Menschen, die auf unterschiedlichste Art und Weise für sie wertvoll sind. Im Moment hat sie sich mit ein paar „Knallerfrauen“ zusammengetan, mit denen sie ein gemeinsames Projekt auf die Beine stellt.

Christine achtet jetzt mehr auf sich. Versucht, bei der Arbeit nicht mehr so verbissen zu sein. Den Dingen Raum zu lassen, auch mal Fehler zu machen. Sie ist heute davon überzeugt, dass Höhen und Tiefen im Leben einfach dazugehören. Es ohne Krisen kein Vorankommen gibt. Und eine weitere Lektion hat sie gelernt: Verantwortung für sich selbst zu übernehmen. Daran zu glauben, dass man stark genug ist.

Auf der Gesundheitsskala sieht sie sich heute bei einer acht. Noch immer kämpft sie gegen ihre alten Denkmuster an. Aber Trainerin zu sein bedeutet für sie, auch kontinuierlich sich selbst zu trainieren. Ohne dabei in die Falle zu geraten, nur noch an der Selbstoptimierung zu feilen. Ihre Epilepsie hat sie weitgehend im Griff. Inzwischen merkt sie früh, wenn sich ein Anfall anbahnt und nimmt dann ein Medikament ein. Christine kämpft nicht gegen die Krankheit an, sondern sie versteht sie. Sie hat gelernt mit ihr umzugehen und auch aus ihr zu lernen. Sie weiß, wenn sie es möglicherweise wieder zu extrem betreibt, dass ihre Epilepsie sie vor einem gesamten Kollaps bewahrt. Christine und ihre „Epi“ sind heute Kooperationspartner, die sich gegenseitig helfen. Getreu dem Motto der Salutogenese: Verstehen, Sinn geben und damit umgehen. Das kann sie heute.

In ihren schwierigen Zeiten hatte sie sich eine Schiefertafel in Herzform in ihre Küche gehängt. Darauf hat sie geschrieben: „Alles wird gut.“ Täglich sitzt sie davor, spricht sich selber Mut zu. Irgendwann steht sie auf, wischt die Kreide ab. Jetzt steht dort: „Alles ist gut!“ Wenn Sie heute diese Tafel anschaut, fühlt sie sich immer wieder auf ihre Stärken hingewiesen. Sie ist stolz auf sich und ihre Fähigkeiten durch sämtliche Höhen und Tiefen gehen zu können.

Sie weiß, auch wenn sie etwas zutiefst erschüttern sollte, sie kommt auf jeden Fall wieder auf die Füße. Hinfallen, aufstehen, Krönchen rücken. Das kann sie. Und heute sitzt die Krone felsenfest. Das wird auch lange so bleiben, denn so schnell wirft sie nichts mehr um. Besonders durch ihre Erfahrungen ist sie die Frau die sie ist - eine starke resiliente Frau, die sich von Stürmen nur noch wenig beeindruckend lässt.

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. .

