

**„Ich hatte keine  
Selbstheilungs-  
kräfte mehr“**

Manche Krisen zehren einen Menschen so sehr auf, dass kaum noch Kraft da ist für die rettende Hilfe. So geht es Cordula, als sie sich entscheidet, eine Reha-Klinik aufzusuchen. Als sie am Empfang steht, ist sie so unterernährt und übermüdet, dass sie das Anmeldeformular nicht ausfüllen kann. Ihr Mann übernimmt es für sie.

Die heute 53-jährige Cordula wächst in der Nähe von Chemnitz auf. Dort macht sie Abitur, studiert, heiratet und bekommt zwei Kinder. Zu arbeiten beginnt sie in der Personalabteilung eines großen Logistik-Unternehmens. Wer Cordula über ihre Arbeit fachsimpeln hört, merkt sofort: Sie brennt für ihren Job. Überstunden nimmt sie gerne in Kauf, um die Firma voranzubringen. Trotzdem häufen sich die Probleme mit ihren Vorgesetzten. Oft muss sie kämpfen, um ihre eigenen Vorstellungen und Ziele miteinbringen zu können. Die Konfliktmasse ist so groß, dass einer ihrer Vorgesetzten ein Jahr lang nicht mit ihr spricht. „Was das mit einem Menschen macht, kann man sich ja auch vorstellen“, fasst sie die Situation zusammen. Auch emotional ist ihr Job oft kräftezehrend: Viele Mitarbeiter laden ihren Ballast bei ihr ab, eine Kollegin begeht sogar Suizid.

Vierzehn Jahre lang steckt Cordula scheinbar problemlos alles weg. Doch irgendwann merkt sie: Ihre Leistungsfähigkeit lässt nach, sie schafft ihr gewohntes Pensum einfach nicht mehr. Cordula sitzt am Schreibtisch in ihrem Büro, starrt auf den Bildschirm. Sie ist zu ausgelaugt und übermüdet, um wirklich produktiv zu arbeiten. Es fällt ihr schwer, sich zu konzentrieren. Dabei kennt sie sich so eigentlich gar nicht. Sie ist der Typ Mensch, der wegen seiner vielen Ideen und seiner Unerschrockenheit gerne mal über das Ziel hinausschießt. Dass sich etwas verändert hat, kann sie auch nach außen nicht verbergen. Ständig ist sie gereizt, ständig streitet sie sich mit ihren Kollegen. „Ich bin, ja, dünnhäutig geworden, angreifbar, verletzlich. Und ja, das Toughe, Starke, was ich sonst immer ausstrahlte, hatte ich überhaupt nicht mehr, also kein Selbstwertgefühl, kein Nichts mehr“, sagt sie. Cordula fühlt sich allein. Manchmal schießt ihr durch den Kopf: „Ach, wenn du nicht aufwachst wieder, dann hast du den ganzen Scheiß am Morgen nicht nochmal.“

Die Unterstützung, nach der sie sich sehnt, bekommt sie auch privat nicht. „Ich war drauf und dran, auch meine Ehe zu beenden.“ Cordula und ihr Mann streiten viel. Das kostet sie Kraft, die sie nicht mehr hat: „Der Rucksack war schon groß genug, und der Rucksack kam dann noch obendrauf.“

Ihre Situation setzt ihr auch körperlich zu. Schon seit längerem isst sie kaum noch. Ihre Wangen sind eingefallen, jede Rippe an ihrem Oberkörper ist zu sehen. Für ihren Sport hat sie schon lange keine Energie mehr.

Eines Tages schwillt während einer Besprechung plötzlich ihr Kiefer an. „Es bildete sich ein Riesenabszess“. Cordula informiert kurz ihren Vorgesetzten, geht zum Arzt - und kommt erst eineinhalb Jahre später wieder zurück.

Operiert ist der Kiefer schnell. Doch die eigentliche Heilung dauert lange. „Ich hatte keine Selbstheilungskräfte mehr. Meine Kiefer-OP hatte ein halbes Jahr lang offene Wunden dann, weil nichts geheilt ist.“ Heute glaubt Cordula, dass auch die Wechseljahre etwas mit ihrer Krise zu tun hatten. Bei vielen anderen Frauen hat sie das miterlebt - dass es ihr selber passieren könnte, hätte sie aber nie gedacht.

Ihr Arzt rät ihr, sofort eine Klinik aufzusuchen. Sie muss weg vom Arbeitsplatz. Doch das ist einfacher gesagt als getan: Sechs Monate lang wartet Cordula auf einen geeigneten Klinikplatz. Dort angekommen, fällt es ihr nicht ganz leicht, sich einzugliedern.

„In dieser Reha-Klinik, die ja wunderschön war und die auch ganz viel getan haben, damit es einem gut geht, habe ich mich ganz stark von anderen Patienten ferngehalten, weil ich einfach deren Geschichten nicht hören wollte.“ Cordula merkt: In ihrem Job hat sie sich lange genug um andere gekümmert. Jetzt braucht sie Zeit für sich alleine.

Ihr innerer Rückzug hilft ihr, wieder klare Gedanken zu fassen. Sie macht Spaziergänge durch die Gärten der Klinik. Es ist Frühsommer, die Blumen blühen, Vögel zwitschern. „Also mein Hauptansinnen war, wieder Kraft zu schöpfen und essen zu lernen.“ Denn nicht zuletzt durch ihre Kieferschmerzen hat sie das Essen regelrecht verlernt.

Es dauert ein halbes Jahr, bis es ihr wieder besser geht. In dieser Zeit arbeitet sie zudem an ihrer Ehe. Zusammen mit ihrem Mann geht sie zur Paartherapie. Nimmt ihn auch mit zum Abschlussgespräch in der Klinik. „Und habe da auch nochmal ganz klar und deutlich das gesagt, was ich verändert haben möchte und wie ich mir unsere Zukunft vorstelle. Und habe ihn gebeten, da er auch ein paar Baustellen für sich hatte, sich da auch dementsprechend mal Unterstützung zu holen.“

Die Therapie wirkt. Privat läuft es besser, auch ihre Gesundheit ist stabiler. Die Wiedereingliederung in den Job läuft jedoch holprig. „Ich hätte es nicht geschafft. Also ich habe mit zwei Stunden angefangen und da war ich platt. Dann musste ich noch nach Hause fahren, das war schon zu viel. Da habe ich geschlafen dann.“ Immer wieder gönnt sie sich Auszeiten, macht zum Beispiel einen schönen Urlaub. Inzwischen unterstützt ihr Mann sie, wo er nur kann. Manchmal etwas zu fürsorglich, wie sie meint. Auch andere sind für sie da. Immer wieder melden sich alte Freunde bei Cordula. Mit ihnen kann sie reden. „Ehemalige Arbeitskollegen, Kolleginnen, die einfach für mich da waren. Denen habe ich, glaube ich, am meisten zu verdanken. Und Freunde, also ich hatte ein Netzwerk um mich drum herum, die einfach mich aufgefangen haben.“

Auch den Rat der Betriebsärztin nimmt sie sich zu Herzen: Sich nicht zu sehr von den Kollegen einspannen zu lassen. Soll heißen: Nicht jedes Problem im Betrieb ist automatisch auch ihr Problem. „Und heute biete ich den anderen die Stirn und setze mich auch mit jemandem auseinander, wenn es dann sein muss und sage: Nein. Und spreche die Dinge an.“ Auch wenn ihr die Arbeit nach wie vor wichtig ist, passt sie heute besser auf sich auf.

Einen Tag nach der Entlassung aus dem Krankenhaus Mails beantworten - das würde sie heute nicht mehr machen. Während der Arbeit geht sie immer mal wieder nach draußen auf die angrenzenden Wiesen, schafft sich so kleine Erholungsinseln im Alltag.

Außerdem sucht sie sich privat neue Aufgaben. Zusammen mit ihrem Mann nimmt sie ein junges Mädchen in die Familie auf. Emma heißt sie. Sie kommt aus schwierigen familiären Verhältnissen. Bei Cordula und ihrem Mann hat sie ein neues Zuhause gefunden. Doch nicht nur Emma fühlt sich wohl bei den beiden. Es hilft auch Cordula, sich nicht mehr so sehr über ihre Arbeit zu definieren. „Da hatte ich für mich, das war ein großer Knackpunkt, eine neue Aufgabe, die mich das andere lässt, ein Stück weit loszulassen.“

Ganz weg sind die Probleme nie. „Ich müsste aber lügen, wenn ich sagen würde, ich habe damit jetzt schon hundertprozentig meinen Frieden geschlossen. Nein, habe ich nicht!“ Doch heute fällt es ihr leichter, damit umzugehen. Sie nimmt sich gerne ein „Wohlfühlbuch“ zu Hand, hört ein Hörbuch oder Musik. Sie achtet auf ihre körperliche Gesundheit. Dazu gehört vor allem, regelmäßig zu essen. Ob sie hungrig ist oder nicht. Dafür hat sie eine feste Uhrzeit, meistens um 13 oder 14 Uhr isst sie zu Mittag. Regeln wie diese helfen ihr, durch den Tag zu kommen.

„Das sind meine Strategien, dass ich mir so Rituale und feste Regeln gemacht habe oder ich sage, ich bin so ein Langschläfer. Ich gehe gerne so abends um elf ins Bett, halb zwölf. Und stehe dann so sieben, acht auf. Das ist so für mein Biorhythmus gut, habe ich festgestellt.“ Bewusst grenzt sie sich immer wieder von ihrer Umgebung ab, setzt einen Kopfhörer auf, bewegt sich zur Musik, ist so für niemanden ansprechbar und ganz bei sich. Wenn sie gestresst ist, verzichtet sie auf Radio und Fernseher, um sich nicht zusätzlich durch negative Schlagzeilen zu belasten.

Ihr Leben so radikal umzustellen, war nicht einfach. „Wir haben gekämpft.“ Doch die Kraftanstrengung hat sich gelohnt.



# 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.

