

Im eigenen Tempo sicher durchs Leben

Sandra sitzt auf dem Boden und sammelt die Bauklötzchen zusammen, die Felix schon wieder umgeworfen hat. Der kleine Junge quietscht fröhlich und Sandra lacht. „Komm Felix, wir gehen mal in die Küche und kochen was für den Papa.“ Sandra nimmt ihren Sohn auf den Arm. Der Kleine ist ihr ganzer Stolz. Nach einer Fehlgeburt, dem Tod ihres Vaters, Panikattacken und einer Depression ist er für die 30-Jährige endlich wieder ein Grund zur Freude.

Die Probleme fangen in Sandras Leben schon früh an. Ihr Vater ist Alkoholiker, die Familie ist zerrüttet. In der Schule wird sie immer wieder gemobbt. Ihre Großmutter ist für das Mädchen damals eine Stütze - auch wenn diese zwischenzeitlich selbst zum Pflegefall wird. Von ihrer Mutter wird Sandra wirkliche Unterstützung aber leider nie erfahren. Und die hätte sie zeitweise dringend nötig gehabt.

Sandra zieht mit 18 Jahren aus. Sie will auf eigenen Beinen stehen - und zwischenzeitlich geht es ihr sogar richtig gut. Ihr Studiengang "Gesundheitsförderung" erfüllt sie. Ihr Auslandssemester in Dänemark genießt sie in vollen Zügen. In dieser Zeit lernt sie auch ihren zukünftigen Mann kennen. Die Probleme von früher sind vergessen - bis irgendwann gleichzeitig ihre Bachelorarbeit und die Hochzeit anstehen.

Ein riesiger Umschwung, ein neuer Lebensabschnitt. Wie wird es danach weitergehen? Sandra verspürt plötzlich Druck und Ungewissheit. Ein Gefühl von Unsicherheit breitet sich in ihr aus - ein Gefühl, das ihr aus ihrer Kindheit nur allzu gut bekannt ist. Sie meistert ihre anstehenden Aufgaben - doch mit ihrem Befinden geht es bergab. Immer wieder wird sie von Panikattacken heimgesucht. Ihr Puls ist dauerhaft zu hoch, ihr Blutdruck zu niedrig. Sandra zittert ständig - innerlich und äußerlich.

Für Sandra beginnt eine belastende Zeit: Ihr Vater stirbt, nicht zuletzt wegen seines Alkoholkonsums. Kurz darauf erleidet sie eine Fehlgeburt. Die Ereignisse werfen Sandra schließlich völlig aus der Bahn. Eine mittelschwere Depression wird diagnostiziert, starke Erschöpfung und Antriebslosigkeit bestimmen Sandras Alltag. Oft fragt sie sich einfach nur: „Was mache ich heute, und der Tag, wie kriege ich den rum?“ Sie ist ein ganzes Jahr lang arbeitslos. Dass sie aus dieser schweren Phase wieder herauskommt, verdankt sie ihrem Arzt - und ihrer Uni.

Sandras Dozentin berät die junge Studentin damals nicht nur in Sachen Bachelorarbeit. Sie rät ihr dringend, sich Hilfe zu suchen.

Sandra nimmt also ein Hilfsangebot für Studenten in Anspruch, geht zu einer Beratungsstelle für Angehörige von Alkoholikern und sucht sich schließlich einen eigenen Therapeuten. Sie versucht, ihren Tagen auch ohne eine Arbeit wieder Struktur zu geben. Und fängt erst mal ganz klein an: „Halt die Wohnung verlassen, das war so das Ziel. Dass man halt nicht den ganzen Tag zu Hause ist, weil mein Mann, der war arbeiten und ja, ich hätte halt den ganzen Tag alleine zu Hause bleiben können, das hätte niemanden interessiert.“ Sie kocht, geht an die frische Luft, treibt Sport.

Nicht zuletzt sind es auch Sandras Freunde und ihr Mann, die sie in der schweren Zeit unterstützen. Sandras Mann sorgt für sie und gibt ihr auch die nötige finanzielle Sicherheit. Ihre Freunde sind bedingungslos für sie da. Sandra lernt nun auch, dass es in Ordnung ist, andere um Hilfe zu bitten. Auch wenn das gar nicht immer nötig ist: Ihre beste Freundin steht oft einfach vor ihrer Türe, wenn Sandra zu lange nichts von sich hören lässt. Auch ihr Bruder hat ein offenes Ohr, wenn es um Sandras psychische Erkrankung geht. Seit dieser selbst eine Therapie gemacht hat, haben beide wieder einen gemeinsamen Nenner und eine bessere Beziehung zueinander. An ihre Mutter kann Sandra sich mit ihren psychischen Problemen allerdings nie wenden.

Ein ganzes Jahr vergeht - ohne Job und gequält von depressiven Tagen. Doch Sandra braucht die Zeit, um sich wieder zu sortieren. Sie fängt an, regelmäßig ins Yoga zu gehen. Und als sie wieder dazu bereit ist, schreibt sie Bewerbungen und nimmt eine neue Arbeit auf. Zunächst schafft sie es, wieder jeden Tag zur Arbeit zu pendeln. Eine Vollzeitstelle abzarbeiten. Doch Sandra kennt ihren Körper mittlerweile besser und merkt schnell, dass ihr der Job zu viel ist. Sie erkennt: „Das Wochenende reicht gerade so aus, um sich zu erholen.“ Nach nur einem halben Jahr sucht sie sich eine Teilzeitstelle in näherer Umgebung. Sie schaltet bewusst einen Gang runter, fährt ihr eigenes Tempo und gesteht sich ihre Grenzen ein. Das gibt ihr wieder Sicherheit. Und wenn es ihr mal nicht so gut geht, hat sie gute Erfahrungen damit gemacht, sich einfach mal einer Kollegin anzuvertrauen.

Sandra stellt einen Topf auf den Herd und beginnt, Möhren und Sellerie klein zu schneiden. Sie genießt ihren Alltag. Das wöchentliche Yoga und eine gesunde Ernährung sind für sie selbstverständlich geworden. Und seit sie in ihrem neuen Job ist, kann Sandra auch endlich wieder zuversichtlich in die Zukunft blicken. Schon während der Schwangerschaft gab ihr jetziger Arbeitgeber Sandra endlich die Sicherheit, die sie benötigt:

Eine kompetente Elternzeitvertretung während ihrer Abwesenheit und eine Vertragsverlängerung für die Zeit danach. Mit diesem guten Gefühl für die Zukunft kann sie nun entspannt ihren Mutterschutz genießen - und voll und ganz für ihre Familie und ihren kleinen Sohn da sein.

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.

