

Vom Planen und Nichtplanen des Lebens

Eine schöne Wohnung im Grünen, ein gemeinsamer Hund - als Claras Jugendliebe ihr einen Heiratsantrag macht, ist ihr Leben perfekt. Noch ahnt sie nicht, dass nur zwei Wochen vor der Trauung alles ganz anders kommen soll. Und Clara in eine tiefe Krise rutscht.

Markus und Clara sind seit 6 Jahren zusammen. Er ist ihre Jugendliebe. Als sie ihn kennenlernt, ist sie gerade zurück von einem Austauschjahr in Spanien, hat ihr Abitur frisch in der Tasche. Die Trennung ihrer Eltern vor 5 Jahren hat sie ziemlich mitgenommen, nicht zuletzt weil sie sich viel um ihre drei kleinen Geschwister kümmern musste. Aber jetzt ist Clara bereit, einen neuen Lebensabschnitt zu beginnen. Sie zieht mit Markus zusammen und beginnt ein Jura-Studium, arbeitet als Werkstudentin in einer Kanzlei. Clara ist glücklich - Markus ist sehr liebevoll, holt sie jeden Tag von der Arbeit ab, bringt ihr mittags etwas zu essen vorbei. Der Heiratsantrag kommt nicht unerwartet. Durch den gemeinsamen Hund und die Wohnung im Grünen fühlt sich ihre Beziehung bereits wie eine echte Familie an. Auf den Antrag folgt eine stressige Phase: Die Hochzeitsvorbereitungen kosten viel Zeit, parallel schreibt Markus an seiner Bachelorarbeit, gemeinsam regeln sie den Hausverkauf der Großmutter. Als Markus zwei Wochen vor der Trauung plötzlich mit Clara reden will, ist sie völlig

überrumpelt. Markus schlägt ihr plötzlich eine offene Beziehung vor.

Clara ist schockiert von der Idee, kann erst mal keinen klaren Gedanken fassen. Für zwei Tage zieht sie zur ihrer Mutter, um Abstand zu gewinnen. Doch die erhoffte Erholung bleibt aus. Stattdessen beichtet ihre 16-jährige Schwester, dass sie und ihr Verlobter etwas miteinander hatten. Clara ist fertig mit der Welt. Sie fängt an zu rauchen, sehr viel zu trinken. Wenn sie auf das letzte Jahr zurückblickt, muss sie sich eingestehen: Mit ihren damals 24 Jahren war sie eine Zeit lang vielleicht Alkoholikerin. Und sie erfährt zum ersten Mal, was es heißt, nichts mehr essen zu können. Nur mit Hilfe von Beruhigungsmitteln kommt sie durch den Tag. Trotzdem schafft sie es irgendwie, ihre Bachelor-Arbeit zu schreiben und ein wichtiges Praktikum abzuschließen. Der viele Sport, mit dem sie sich abzulenken versucht, tut ihr weniger gut. Vor allem, wenn sie abends trainiert, schläft sie noch schlechter. Eines Abends liegt sie völlig verzweifelt auf dem Fußboden, spürt, sie kann nicht mehr. Dann fängt sie an zu googeln und stößt auf eine Notfallnummer. Die Gewissheit, dass da jemand ist, genügt, damit sie sich wieder beruhigt.

Was ihr wirklich hilft, um wieder auf die Beine zu kommen, findet Clara im Rückblick „sehr verrückt“. Sie beginnt, ihre Geschichte anderen zu erzählen. Sie spricht mit jedem darüber. Mit Freunden. Mit der Supermarktverkäuferin. Mit einem Therapeuten, den sie nach längerem Herumtelefonieren findet. Und sogar bei einem anstehenden Bewerbungsgespräch geht sie mit ihrer Krise ganz offen um - und bekommt den Job trotzdem. Das Reden tut Clara gut und sorgt dafür, dass ihre Kollegen Verständnis haben, wenn sie in der Arbeit mal eine Pause braucht.

In ihrer Freizeit versucht Clara, sich abzulenken. Sie weiß jetzt, wie wichtig soziale Kontakte für sie sind. Clara trifft sich wieder mit Männern. Über ein Dating-Portal lernt sie ihren neuen Freund kennen, mit dem sie inzwischen zusammenlebt. Die Offenheit in ihrer neuen Beziehung tut Clara gut. Mit ihm kann sie über alles reden. Wenn es ihr trotzdem schlecht geht, denkt sie an ihre Großeltern. Sie ist die Einzige, die sich um die beiden kümmert. Und sie weiß: „Sie brauchen mich, ich kann jetzt nicht mir das Leben nehmen und das hat mir irgendwie Halt gegeben.“

Clara hat aus ihrer Krise gelernt. Es tut ihr gut, dass sie jetzt nicht mehr so viel trinkt. Sie kann wieder normal essen, treibt regelmäßig Sport, schläft nachts durch. Sie versucht, gesund zu leben, nimmt auf Anraten ihrer Mutter regelmäßig Vitamin D ein. Inzwischen hat sie einen ganz neuen Blick auf ihr Leben. Sie sieht alles viel lockerer als früher. Dadurch ist sie flexibler und ist nicht mehr fixiert auf einmal geschmiedete Pläne. Auf einer Gesundheitsskala von 1 bis 10 sieht sie sich heute bei einer 9. Auch wenn es in der Arbeit mal nicht rund läuft, weil es unter den Kollegen zum Beispiel zu kleineren Machtkämpfen kommt: Abends nach der Arbeit fühlt sie sich gut, hat das Gefühl, etwas Sinnvolles getan zu haben. Denn Wertschätzung im Job ist sehr wichtig für sie. Und sie verfolgt sogar ein ganz neues Ziel. Clara will einen Master in sozialer Arbeit anhängen, um dann irgendwann Psychotherapeutin zu werden: „Das hätte ich anfangs nie gedacht. Und das war auch nie mein Plan. Aber jetzt habe ich gemerkt, ich muss was ändern. Ich muss mir helfen, ich will anderen helfen.“

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.

