

# Von der Kraft, „Nein“ zu sagen

Maria wird am frühen Morgen durch das Klingeln ihres iPhones geweckt. „Mama“ zeigt das Display an. Sie nimmt den Anruf an. Am anderen Ende der Leitung hört sie ihre Mutter weinen: „Kind, der Papa ist gestorben.“

Maria ist geschockt. Ein bekanntes Gefühl von Trauer macht sich in ihr breit. Und sie erinnert sich, an ihre erste, prägende Konfrontation mit dem Tod. Als sie drei Jahre alt ist, muss sie zusehen, wie ihre Großmutter stirbt. Dunkel weiß sie noch heute, wie plötzlich eine Tasse auf dem Boden zerschellt, die die Großmutter zuvor noch in der Hand hielt. Die alte Frau bricht kurz darauf zusammen. Herzinfarkt. „Das war für mich damals, glaube ich, schon schlimm, weil sie halt so eine Bezugsperson war.“

Doch für Maria geht das Leben weiter. Erst viele Jahre später werden sie die Themen Krankheit und Tod wieder einholen.

Bis dahin meistert die heute 31-Jährige ihr Leben gut - trotz einiger Stolpersteine. So leidet Maria etwa unter Legasthenie. Bis zur Diagnosestellung hat sie es nicht leicht in der Schule. Das ändert sich schnell, als sie die geeignete Förderung erhält und die fünfte Klasse an der Realschule wiederholen darf. Ab jetzt hat sie jedes Jahr einen Einschnitt.

Weniger leicht zu lösen sind ihre sozialen Probleme. Weil beide Eltern arbeiten und nur wenig Zeit haben, ist Maria früh sehr selbstständig und für ihr Alter sehr erwachsen. Damit eckt sie in der Klasse immer wieder an. „Weil ich, sage ich mal, bei manchen einfach nicht mitlaufen wollte, wenn die geklaut haben, wo alle immer das so cool fanden. Das war einfach nicht ich.“

Nach der Schule lässt sich Maria zur Automobilkauffrau ausbilden. Sie beginnt bei einem großen Automobilhersteller zu arbeiten. Für ein Projekt der Firma zieht sie vorübergehend nach München. In der Großstadt findet sie einen Freundeskreis, der richtig gut zu ihr passt. Mit ihren Freundinnen geht sie abends häufig in Bars, genießt das Leben in der Stadt. Umso schwerer fällt es ihr, wieder in die kleine Heimatstadt zurückzukehren. Ihre Freundinnen in München sind alle in der gleichen Lebenssituation wie sie - ungebunden, unternehmungslustig. Doch zu Hause hat sich einiges geändert: „Ich kam zurück und es war erstmal schwierig, weil jeder Partnerschaft, Heirat, Kinder hatte und da hat es schon nochmal so ein halbes Jahr gedauert, wo ich mich erst mal wieder zurechtfinden musste.“ Es hilft ihr aber, dass die Eltern jetzt wieder so nah sind.

„Weil ich liebe meine Eltern über alles, wir haben schon immer ein sehr gutes Verhältnis“, sagt sie. Deswegen hält sie es zunächst für eine gute Lösung, in eine Wohnung im gleichen Haus zu ziehen. Schwierig hingegen ist das Verhältnis der Familie zu ihrem Halbbruder Simon. Obwohl auch er im gleichen Haus lebt, hat er den Kontakt völlig abgebrochen, ignoriert alle Telefonanrufe, öffnet nie die Wohnungstür. Als schließlich Handwerker in seine Wohnung müssen, wird klar: Simon ist ein Messie, der Müll hat sich inzwischen hüfthoch angesammelt. Maria, ihre Eltern und ihr zweiter Bruder Martin schaffen es mit professioneller Hilfe, die Wohnung leer zu räumen. Obwohl es erst so aussieht, als würde sich Simon der Familie wieder annähern - schon kurze Zeit später herrscht wieder Funkstille. „Das war aber halt auch Mist einfach“, fasst Maria die Situation knapp zusammen.

Doch richtig auf den Kopf gestellt wird Marias Leben erst, als ihr Vater eine überraschende Diagnose erhält: Krebs, ein Zungengrundkarzinom. Maria hat gerade einen neuen Job angefangen, der sich wegen den Streitigkeiten mit einer Kollegin anders entwickelt als erhofft. Jetzt macht ihr auch noch die Krankheit ihres Vaters zu schaffen.

„Also es waren viele Faktoren, die auf einmal quasi schon zusammengespielt haben, aber das i-Tüpfelchen sozusagen war dann erst mal die Diagnose von meinem Vater damals.“

Maria will möglichst viel Zeit mit ihrem Vater verbringen. Für die Biopsie nimmt sie sich frei. Drei Wochen später steht eine große OP an. „Mir war von Anfang klar, dass er einen Luftröhrenschnitt bekommt und das war ja der Albtraum für meinen Papa.“ Ihr Vater liegt lange in der Klinik, bekommt Bestrahlung und Chemotherapie. Maria gibt im Job trotzdem alles, arbeitet den ganzen Tag, fährt danach ins Krankenhaus. Ins Bett kommt sie erst spät. Dann ist sie zwar hundemüde und schläft auch recht schnell ein. Doch ab ein Uhr morgens liegt sie wach. „Also es gab nur noch die Arbeit oder die Krankheit vom Papa irgendwo.“ Sie merkt, wie sie langsam die Freude am Leben verliert. „Und ich habe auch mehr Verantwortung im Job bekommen, da wollte ich mich auch beweisen.“

Sie wird selbst krank in dieser Zeit, bekommt eine schwere Bronchitis. Ihr Chef reagiert prompt auf die Krankmeldung - und lässt ihr einen Laptop nach Hause liefern, damit sie trotzdem weiterarbeiten kann.

„Und das war halt so der Punkt, wo ich gemerkt habe, okay, irgendwas stimmt ganz und gar nicht mehr.“ Sie vertraut sich ihrer Hausärztin an, die auch ihren Vater betreut. Die sagt ihr: „Ja, vielleicht wäre es mal gut, wenn Sie mit jemand reden.“

Relativ schnell bekommt sie einen Termin bei einer Psychologin. „Und dann hatten wir unser Erstgespräch, ich völlig aufgelöst. Bei ihr habe ich das erste Mal so wirklich alles erzählt und das war halt wirklich schlimm auch, weil ich halt ein Mensch bin, ich habe das eher mit mir alleine ausgemacht.“ Denn bisher frisst Maria ihren Kummer regelrecht in sich hinein - sie nimmt in dieser Zeit viel zu, wiegt am Ende 30 kg mehr als sonst.

Sowohl die Psychologin als auch die Ärztin empfehlen ihr, bei der Arbeit mal eine Auszeit zu nehmen. Maria möchte das nicht. Sie ist aber dazu bereit, es mit Antidepressiva zu versuchen. Denn, dass sich etwas ändern muss, zeigt ihr auch ihr Körper immer deutlicher. Am Bauch bekommt sie plötzlich Ausschlag.

Die Situation mit ihrem Vater spitzt sich immer weiter zu. Wieder erhält sie eine Horror-Nachricht von ihren Eltern. Der Vater hatte einen Herzinfarkt. Er überlebt ihn zwar, aber Maria leidet unter dem schlechten Gesundheitszustand ihres Vaters.

„Es waren immer Rückschritte und es war nicht einfach irgendwann mal gut.“ Ein paar Wochen später wieder: Der Vater stürzt, mit einer Platzwunde am Kopf muss er ins Krankenhaus. Endlich gesteht sich Maria ein: Sie braucht Zeit für sich. Sie gibt sich noch zwei Wochen, um ein laufendes Projekt abzuschließen, dann lässt sie sich krankschreiben. „Und da hatte ich das erste Mal das Gefühl, dass ich wieder ein bisschen atmen konnte, aber es hat halt überhaupt nichts mehr gestimmt in mir. Ich war halt sehr traurig, ich war energielos, lustlos, ich wollte am liebsten nur noch rumliegen eigentlich.“ Auch Selbstmordgedanken gehen ihr immer wieder durch den Kopf.

Kurz darauf beginnt sie einen neunwöchigen stationären Aufenthalt, gefolgt von dem zweiwöchigen Besuch einer Tagesklinik. Ihre Klinik ist nur zehn Minuten vom Elternhaus entfernt, um notfalls weiter für ihren Vater da zu sein. Aber sie schafft es auch, in der ersten Woche ihr Handy komplett abzuschalten. Sie braucht die Zeit für sich, um sich innerlich neu zu sortieren und hat den Mut, das auch einzufordern: „Wenn was ist, ihr wisst wo ich bin, aber bitte, es ist meine Zeit.“ Nun hat sie auch wieder genug Muße, um regelmäßig und gut zu essen.

Doch ihr wird auch klar: Am meisten helfen ihr der Ortswechsel und die Distanz zum Elternhaus. Zu sehr hängt sie an ihren Eltern, um sich im Alltag auch mal abgrenzen zu können. Sie fasst schweren Herzens den Entschluss auszuziehen.

Zurück aus der Klinik hat sie genug Kraft gesammelt, um sich eine neue Wohnung zu suchen und einen Umzug zu stemmen. Die damit verbundene körperliche Anstrengung hinterlässt Spuren. Dann wird der Antrag auf Reha bewilligt, den sie bereits während ihres stationären Aufenthaltes gestellt hatte. Noch vor der Wiedereingliederung in ihren Job hat Maria die Gelegenheit, sich noch einmal fünf Wochen richtig gut zu erholen und auch psychisch "auf eigenen Beinen zu stehen". Nach der Reha arbeitet sie anfangs vier Stunden, doch selbst das ist ihr zu Beginn fast zu viel. Sie hört auf ihr Gefühl, verlängert die Eingliederung nochmal um zwei Wochen. Nimmt den Urlaub, der ihr noch zusteht und fährt zum ersten Mal in ihrem Leben ganz alleine weg. Doch die Verschnaufpause währt nicht lange. Erst muss sie ihren Hund einschlafen lassen, dann erfährt sie, dass der Vater einen Schlaganfall hatte. Erst heißt es, ihm gehe es gut. Einen Tag später bekommt sie den Anruf ihrer Mutter: Ihr Vater ist über Nacht gestorben.



Die nächsten drei Wochen verbringt sie mit ihrer Mutter. Gemeinsam besuchen sie ihren Bruder und verbringen eine kleine "Auszeit" im Allgäu. Was ihr durch die Zeit hilft: „Auf jeden Fall die wöchentliche Therapie, die ich ja auch nach der Reha von da an wieder hatte.“

Der Tod ihres Vaters ändert ihre Sicht auf das Leben. Im Job will sie sich nicht mehr ausnutzen lassen. „Ich habe halt auch irgendwann zu hören bekommen, sie wollen die alte Maria wieder, wo ich halt sagte, die alte Maria gibt es nicht mehr. Es gibt niemanden mehr, der 120 Prozent für euch arbeitet, der über hundert Überstunden schrubbt. Nee, weil ich habe halt angefangen auf mich zu achten.“ Inzwischen schafft sie es auch, ganz offen mit ihren Kollegen über ihre Depression zu sprechen.

Mit ihrem Chef gerät sie immer häufiger aneinander. Trotzdem sagt sie: „Ich bin stolz drauf, dass ich all diese Schritte gegangen bin und dass es mich doch am Ende stärker gemacht hat.“ Und auch wenn sie wieder anfängt Sport zu treiben, sich mit Freunden zu treffen und sich sogar bei einem Dating-Portal anmeldet. Es dauert lange, bis sie akzeptieren kann, dass ihr Vater nicht mehr da ist.

Immer wieder hat sie Rückschläge, muss ihre Tablettendosis erhöhen, Medikamente gegen die plötzlich aufgetretene Migräne nehmen. Doch wenn es ihr jetzt schlecht geht, schleppt sie sich nicht mehr in die Arbeit, sondern lässt sich krankschreiben. Nimmt sich Zeit für sich.

Maria braucht einen echten Neustart. Sie beginnt, nebenher Pflegeprodukte für eine Kosmetikfirma zu verkaufen. Dort fühlt sie sich geschätzt. Anders als in ihrem Hauptjob, wo sie wegen ihrem fehlenden Studium immer wieder an Gehalts- und Aufstiegs Grenzen stößt.

Und endlich kann sie sich auch emotional öffnen. Ihre Freundinnen und ihre Therapeutin geben ihr immer wieder den Impuls, über ihre Gefühle und Sorgen zu reden. Und auch ihre Mutter lässt inzwischen zu, dass sie ganz offen über den Tod des Vaters miteinander sprechen. Sie hat inzwischen einen neuen Partner gefunden. Das entlastet Maria sehr - jetzt hat sie nicht mehr das Gefühl, sich ganz allein um die Mutter kümmern zu müssen. Kann die Zeit mit ihr viel unbeschwerter genießen. Viel Freude in ihr Leben haben auch zwei neue Mitbewohner gebracht - ihre zwei Katzen: „Das ist schön, nach Hause zu kommen und es ist Leben in der Bude.“

Heute sagt Maria: „Nichts ist so wichtig wie man selbst. Es ist egal, der Job geht auch ohne einen. Ich glaube es gibt wenige Menschen, die einen Job machen, wo man sie nicht ersetzen kann.“ Diese Kraft, „nein“ zu sagen, hätte sie sich früher schon gewünscht. „Man will ja auch nicht die Kollegen im Stich lassen, aber am Ende kostet es einem viel mehr.“ Deswegen hat sie sich auch bewusst dazu entschieden, ihre Arbeitszeit zu reduzieren. Freitags hat sie nun immer frei. Und nutzt die Zeit für das, was sich im Moment richtig für sie anfühlt: Shoppen gehen mit ihrer Mutter. Sich mit Freunden treffen. Aber auch, um sich einfach mal ganz bewusst zurückzuziehen.

# 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 berichten die meisten: hätte mich viel früher um mich kümmern. Aber woran lässt sich erkennen, was ein Anzeichen ist und was Vorüber geht? Aus der empirischen Forschung wissen wir, dass das viele Anzeichen einer Überlastung frühzeitig erkannt und entgegengewirkt werden kann. Aber woher weiß ich, wann es bei mir selbst soweit ist? Keine leichte Frage! Das dachten sich auch die Entwickler des psyGA-Teilprojekts nach dem Fall von anderen und haben nachfragt - bei denen, die es wissen müssen: Das Projektteam suchte und fand 36 Menschen und ihre Geschichten, die bereit waren, davon zu erzählen wie sie eine schwierige Zeit bewältigt haben. Diese Geschichten sollen anderen Menschen mit psychischen Problemen Mut machen und Inspiration zu geben, ihre Situation weniger ausweglos zu erleben und Unterstützung anzunehmen.

