

# Wenn die Atmung mir den Weg weist

Anja ist eine willensstarke Frau. Aufgeben gibt es für sie nicht. Selbst in der Elternzeit kann sie nicht von der Arbeit lassen. Funktionieren ist oberstes Gebot. Das hält sie eine ganze Weile durch. Bis sie schließlich psychisch & physisch zusammenbricht. Endlich lernt sie ihre Grenzen kennen.

Ausbildung & Diplomstudium in Deutschland, Praktika & Masterstudium im Ausland - Anjas Lebenslauf kann sich sehen lassen. Die gute Ausbildung macht sich am Ende bezahlt. Nach etlichen Stellenwechseln landet sie in einer verantwortlichen Position einer 700-Betten-Klinik.

Die Arbeit gefällt ihr nach wie vor. Es ist „eine gesunde Mischung aus Seminartätigkeit und Konzept- bzw. Projektarbeit“, ein Rädchen im Getriebe der Personal- & Organisationsentwicklung. Auch, dass sie lediglich an drei Tagen arbeitet, passt perfekt in ihr Leben. Das lässt ihr heute genügend Luft für Familie und Freizeit.

Doch nicht immer haben Berufs- und Familienleben so gut harmoniert.

Anja wird überraschend schwanger. Mit der kleinen Lara verändert sich ihr stark arbeitsorientiertes Leben. Obwohl sie das Muttersein viel Kraft kostet, will sie ihre Arbeit nicht ganz aufgeben.

Sie arbeitet zwar mit 10 % nur wenige Stunden. Doch heute weiß Anja: Auch das war eigentlich zu viel. „Mit dem Säugling, dem schlechten Schlaf, war das alles wohl grenzwertig“, meint sie. „Rückblickend waren dies die ersten klassischen Symptome, dass ich sozusagen die Grenzsignale meines Körpers ignoriert habe.“

Anja und ihr Mann teilen sich die Elternzeit. Erst ist sie daheim, dann er. Als ihr Mann zu Hause bleibt, kehrt sie mit einer 4-Tage-Woche in ihren Job zurück. Das klappt zunächst gut - bis die Elternzeit vorbei ist und beide wieder arbeiten gehen. Jetzt wird es eng, trotz Tagesmutter. Denn Anja hetzt vom Kind über die Autobahn zur Arbeit und von der Arbeit zurück nach Hause. Dazwischen gibt es keinen Erholungsraum für sie, sie wird getaktet durch die Zeitgrenze der Tagesmutter und die Bedürfnisse der anderen. Zu Hause bleibt vieles liegen.

Die Situation spitzt sich zu. Wochenlang geht sie mit Bauchschmerzen zur Arbeit. Eigentlich will sie überhaupt nicht mehr hin, zwingt sich dazu. Einmal sitzt sie morgens eine Stunde lang im Auto und heult, bis sie sich in ihr Büro schleppt. Ihre Probleme behält sie trotzdem für sich. Nicht einmal ihrem Mann will sie sich anvertrauen.

Denn „von meiner Persönlichkeitsstruktur gab es bisher kein Problem, mit dem ich nicht klargekommen bin“. Sie hat sich den Herausforderungen immer gestellt, Überforderung durfte es nicht geben. Doch dieses Mal ist es anders.

Anja steht unter enormen Druck. Sie hat den Anspruch, alles zu schaffen. Der harte Umgang mit sich selbst macht sich zunehmend auch in Schroffheit nach außen bemerkbar. Bei Kollegen oder Freunden findet sie nicht immer den richtigen Ton, das richtige Maß. Innerlich reagiert sie auf vieles viel zu stark, erzählt sie. Am Rande bekommt sie das zwar mit. Die richtigen Schlüsse zieht sie daraus aber nicht.

Kritische Töne von anderen treffen sie bis ins Mark. So löst zum Beispiel die „ein bisschen bissige“ Bemerkung eines Kollegen tiefsten Schmerz in ihr aus, verschlägt ihr innerlich die Sprache. Heute weiß sie, „der Kollege hat eine tiefe Wunde in mir aufgerissen. Und ich hatte, neben dem Schmerz Reaktionen in mir wie ein trotziges Kind“.

Nicht nur die starke Verletzbarkeit macht ihr zu schaffen. Auch fachlich soll sie in dieser Zeit einiges stemmen. Sie organisiert erstmalig eine Konferenz, auf der sie ebenfalls noch einen Workshop gibt. „Ich hatte den Anspruch, ich zeige meinem Chef, dass ich das alles kann.“

Trotz der Unterstützung durch Kollegen mutet sie sich bei den Vorbereitungen viel zu viel zu. Der Workshop läuft schlecht. Anja hat zu wenig Ressourcen, ihn fachlich ausreichend vorzubereiten.

Nach Konferenz und Workshop ist sie fix und fertig. Sie staunt darüber, dass sie gar nicht krank wird. Ein Infekt würde ihr wenigstens erlauben, mal Pause zu machen. Sie sitzt 4 Wochen einfach weiterhin im Büro und arbeitet ab, was liegengeblieben ist. Irgendwie ist noch zu viel Spannung und Energie im Körper und gleichzeitig ist sie fix und fertig... Ein komischer Zustand!

Dann plant sie, gemeinsam mit ihrem Mann, eine kirchliche Tagung zu besuchen. Obwohl sie eigentlich keine Lust und Kraft dazu hat. „Ich glaube das ist zu viel. Ich bin gar nicht mehr aufnahmefähig“, sagt sie ihrem Mann. Und fährt trotzdem mit. Stundenweise Kinderbetreuung ab drei Jahre ist inklusive.

Erholsam ist die kleine Reise nicht: Lara hat einen Unfall, sie fällt auf den Kopf. Wegen Verdacht auf Schädel-Hirn-Trauma bleibt Anja mit ihr über Nacht in der Klinik. Nach dem Sturz muss sie zusehen, wie ihre dreijährige Tochter in ihren Armen immer blasser wird, anfängt blau zu werden, irgendwie aufhört zu atmen.

Zufällig sitzt im Frühstücksraum ein Kinderarzt am Nachbartisch und reagiert sofort. Am Ende geht alles gut. Für Anja ist das Erlebnis dramatisch und „bringt sie innerlich zum Überlaufen. Das Bild werde ich nie vergessen“.

Auf der Tagung kommt es schließlich zu einem weiteren Schlüsselerlebnis. Bei einem seelsorgerlichen Gespräch stellt ihr Gegenüber ihr im metaphorischen Sinn eine wegweisende Frage: „Haben Sie beim Atmen eher ein Problem mit dem Ein- oder dem Ausatmen?“ Anja weiß es genau: Mit dem Ausatmen. „In mir hatte sich so viel angestaut, deswegen ging auch nichts mehr rein. Ich war null aufnahmefähig.“ Sie spricht zum ersten Mal über innere Konflikte mit ihrem Chef. Auch körperlich beginnt es jetzt in Anja zu arbeiten. Mit einer Blasenentzündung und 40° C Fieber fährt ihr Mann sie nach Hause. „Und dann bin ich nicht mehr hochgekommen“, beschreibt sie.

Nach sechs Wochen schreiben die Ärzte sie mit der Diagnose „Erschöpfungsdepression“ erst einmal krank. Anja braucht über ein halbes Jahr, um ihre Erkrankung zu akzeptieren. „Ich wollte diese Diagnose nicht haben, ich fand die nicht gut“, lacht sie heute. Damals war ihr nicht zum Lachen zumute.

Anja geht es schlecht. Zunächst ist sie nur zu Hause, doch das funktioniert mit dem kleinen Kind nicht gut. Ihr Mädchen ist knapp 3 Jahre alt, will die Aufmerksamkeit der Mutter, muss versorgt und in den Kindergarten gebracht werden. Doch Anja kann nicht mehr. Sie ist wie gelähmt, handlungsunfähig.

Schließlich holt Anja sich Hilfe. Eine Abiturientin, die auf ihren Studienplatz wartet, kommt nun jeden Morgen ins Haus. Frühstück mit Mutter und Tochter, bringt die Kleine in den Kindergarten. „Das war hervorragend“, erzählt sie, „dann hatte ich wenigstens 4,5 Stunden allein, wo ich in der Regel nichts gemacht habe“. Sie versucht, Kräfte zu sammeln, denn sie ist physisch und psychisch unendlich erschöpft. Anja entdeckt das Schreiben für sich, es hilft ihr, aufkommende Gedanken, Bilder, Erinnerungen und Gefühle zu verarbeiten.

Zwar bewältigt Anja so ihren Alltag als Mutter. Doch zur eigentlichen Heilung trägt das Arrangement nicht bei. Nach fast einem Jahr entschließt sie sich für eine psychosomatische Reha, ein ambulanter Psychotherapeut unterstützt sie dabei. Und jetzt endlich geht es bergauf. Entscheidend ist für Anja, dass sie dort eine differenziertere Diagnose bekommt. Da kann sie zugreifen, sagt sie, „das war der Starter“.

Einmal ausgesprochen, muss sie sich nichts mehr schönreden. Was sie, wie sie heute glaubt, vorher zumindest unbewusst gemacht hat.

Das Konzept in der Reha-Klinik kombiniert kreativtherapeutische und verhaltenstherapeutische Ansätze. Für Anja funktioniert das gut. Sie lernt allmählich zu erkennen, welche Auslöser sie aus dem Gleichgewicht bringen. Druck gehört dazu, doch „Druck ist für jeden eine Herausforderung“, meint sie, „aber bei mir reichen halt manchmal minimalste Auslöser“.

Das soll sich ändern. Anja trainiert unter anderem Strategien zur Selbststeuerung. „Da gehören Imaginationsübungen dazu, Körperübungen, und auch Bewegung“, zählt sie auf. „Und zu lernen, in einem schwierigen Moment mit seinem Gegenüber den Blickkontakt zu halten, um nicht zu dissoziieren.“ Ganz wichtig für sie ist: Die Situation, konkret den Ort, zu verlassen, wenn sie merkt, dass sie innerlich zu stark auf Trigger reagiert. Auf die Toilette zu gehen, um ein Meeting zu unterbrechen oder in den Park, statt gemeinsam mit den Kollegen zum Mittagessen.

Durch die therapeutische Arbeit im ambulanten Setting versteht Anja allmählich, dass bei ihren innerlichen Reaktionen nur ein Teil von ihr reagiert und in Not ist.



Dem Rest geht es gut. Diesen Teil, so stellt sie sich mittlerweile vor, kann sie innerlich an die Hand nehmen und beispielsweise zu ihm sagen, komm, du bist nicht allein. „Das ist schwer und klappt nicht immer“, sagt sie. „Manchmal ziehen einem einfach die Emotionen den Boden unter den Füßen weg.“ Dann ist es besser, die Situation ganz zu verlassen, Pause zu machen, auch wenn es mehrere Stunden sind.

Nicht nur im Beruf, auch auf therapeutischer Ebene hat sie sich oft zu viel zugemutet, erzählt sie. Sie wusste nicht, wie hart es ist, wenn „zu viele Fässer gleichzeitig aufgehen. Da habe ich mindestens zwei harte Lebensjahre gebraucht bis ich für mich eine Stellschraube gefunden habe, um das zu entschleunigen“. Heute nimmt sie sich die Freiheit zu sagen, nein, dieses Thema möchte ich später bearbeiten. Im Grunde ist sie ein Kämpfertyp. Auf jeden Fall, so meint sie, hat sie wohl unbewusst zu oft die Überforderung gesucht. Heute kennt sie ihre Grenzen besser und versucht, Stressoren und unnötige Kämpfe zu vermeiden. Sie hat gelernt, sich unterschiedlichste Formen der Unterstützung zu holen, muss nicht alles allein schaffen!

An ihrer Sozialkompetenz arbeitet Anja ebenfalls. Noch heute fallen ihr zwischenmenschliche Beziehungen manchmal schwer.

Doch sie lernt, diese aktiv mit zu gestalten. Inzwischen holt sie sich Feedback aus dem Freundes- teils Kollegenkreis. So erfährt sie andere Sichtweisen, kann besser einschätzen, ob ihr eigenes Gefühl zur Realität passt oder eher in die Vergangenheit gehört.

Anja ordnet sich zur Zeit des Interviews auf der Gesundheitsskala von 1 bis 10 bei einer 7 ein. Sie unternimmt eine ganze Menge, dass sie gesund bleibt. Sie versucht, ihren Perfektionismus abzulegen. Schafft sie einen Termin nicht, gesteht sie sich das ein und sagt Bescheid, statt wie früher „alles zu geben, um irgendetwas fertigzukriegen“. Ist der Zeitdruck groß, macht sie meist erstmal eine Pause, geht raus. Danach „ist das Ganze meist schon weniger dramatisch“. Dazu gehört auch, anderen Grenzen zu setzen und zu sagen „nein, das geht eben mal nicht“.

Freizeitstress macht sie sich keinen. „Mein Leben besteht aus geplanten Pufferzonen“, beschreibt sie. Einen Abend pro Woche plant sie für Sport oder ähnliches ein, ansonsten nimmt sie sich nichts vor, um flexibel zu bleiben. Mindestens zwei Wochenenden im Monat müssen komplett frei und ohne Verpflichtungen sein. Auf diese Weise kann sie gut ihre Balance halten.

Anja geht jeden Tag raus in die Natur, bleibt in Bewegung, statt dem Drang nach der Couch allzu sehr nachzugeben. Sie genießt ihre neue Wohnung mit Rückzugsmöglichkeiten bewusst als Kraftraum. Achtet auf ihren Körper, bemerkt Verspannungen und wirkt ihnen mit Körperübungen entgegen.

Ihren Mitmenschen empfiehlt sie, die eigenen Grenzen zu erkennen und zu achten, um früh zu spüren: Hier geht es nicht weiter, jetzt brauche ich meinen Erholungsraum oder eine andere Entscheidung. Außerdem hilft es ihr, mit anderen offen zu sprechen und nicht zu glauben, alles mit sich allein ausmachen zu können. „Es ist nicht alles eine Frage des Willens. Es gibt Sachen, für die braucht es tatsächlich andere Menschen, die einen unterstützen, da reicht ein starker Willen allein nicht.“ Deshalb ist sie auch froh, immer die richtigen Therapeuten zur richtigen Zeit gefunden zu haben.

Anderen Burnout-Gefährdeten rät sie, sich frühzeitig Hilfe zu holen. Doch damit trifft Anja des Pudels Kern, denn „in der Regel gehen ja die Menschen ins Burnout, die gerade das - Hilfe zulassen - besonders schlecht können“, lacht sie. Aus ihren persönlichen Erfahrungen ist sie bereit, gefährdete Kollegen vorsichtig in puncto Burnout anzusprechen, wenn es die persönliche Beziehung erlaubt und das Gegenüber aktiv den Austausch sucht.

Sie selbst hätte es begrüßt, wenn wohlwollende Menschen sie damals zur Seite genommen und gesagt hätte „du, so kannst du nicht weitermachen“. Weil sie selbst kein Empfinden dafür hatte, wie dringend sie der psychologischen Hilfe bedurfte. Dabei war ihr „teilweise grenzwertiges Verhalten“ deutlich sichtbar.

Ihre wichtigste Lebensbotschaft lautet: Lerne, der eigenen Wahrnehmung zu vertrauen. „Die Seele kennt den Weg und es ist etwas in mir, das weiß, wo es langgeht, damit es hell wird.“

# 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.

