

Wenn ein Ziel die Rettung bedeutet

Eigentlich soll ein Auslandsaufenthalt nach dem Abitur den Horizont bereichern und die Persönlichkeit stärken. Nicht so bei Max. Der kommt nach 12 Monaten in Mittelamerika mit wirren Gedanken zurück. Und die sind nicht sein einziges Problem.

Wie viele jungen Leute möchte Max sich nach 13 Jahren Schule erstmal im Ausland den Wind um die Nase wehen lassen. Sein Wunschland ist allerdings etwas ausgefallener, als das anderer Globetrotter: ihn zieht es nicht ins allseits beliebte Australien oder in die USA. Stattdessen entscheidet er sich für ein Volontariat in Nicaragua.

Doch Max unterschätzt, was es bedeutet, sich tagtäglich in unsicheren politischen Verhältnissen zu bewegen. Die Straßen sind voll Militär, die Leute immer auf Zack, immer angespannt, beschreibt er die Lage. Und: „Entspannen konnte ich mich da nicht, es war dort einfach nicht so friedlich und ruhig wie hier in Deutschland oder Westeuropa.“

Schon gegen Ende des Aufenthalts entwickelt Max Schlafprobleme. Es wird so schlimm, dass er fast die ganze Nacht wach liegt. Die Schlaflosigkeit bessert sich auch nicht, als er wieder zurück in Deutschland ist. Er ist ständig erschöpft und extrem zerstreut:

„Wenn Leute mit mir gesprochen haben, konnte ich mich überhaupt nicht mehr darauf konzentrieren, was sie gesagt haben. Am Ende des Satzes wusste ich nicht mehr, was am Anfang war. Das war so ein Wirrwarr in meinen Gedanken.“

Doch nicht nur das Zuhören fällt Max schwer. Auch wenn er selbst etwas erzählt, verliert er nach zehn Sekunden den roten Faden. „Ich bin dann verbal in irgendeiner Ecke gelandet, wo ich selbst nicht mehr wusste, wie ich da hingekommen bin.“ Trotzdem kann er kaum aufhören zu reden.

Am allerschlimmsten: Neben den „riesigen Konzentrationsproblemen“ und der Müdigkeit entwickelt er eine Paranoia. Heute glaubt Max, dass diese Zwangsgedanken und Ängste durch den bedrohlichen Auslandsaufenthalt getriggert wurden. „Ich habe schon dort ziemlich große Ängste gehabt damals, dass irgendetwas Schlimmes passiert.“ Zu Hause geht es damit weiter. „Ich hatte Angst, ausspioniert zu werden, zum Beispiel von Facebook oder von Google. Und ich hatte große Angst, weil ich auf einmal so neben der Spur war.“

Unter diesem, wie er es nennt, Ausnahmezustand, leidet Max sehr. Er fürchtet auch um seine Zukunft.

Dass er womöglich aufgrund seiner psychischen Beschwerden nicht mehr in der Lage ist, zu studieren oder eine Ausbildung anzufangen. Er spricht mit seinen Eltern, möchte zu einem Psychologen.

Der Psychologe kann ihm nicht helfen. „Der hat nur gemeint, ich hätte eine Wut darauf, dass es mit dem Auslandsjahr nicht so gut geklappt hat“, berichtet Max. Er fühlt sich von dem Therapeuten komplett unverstanden und ist verzweifelt.

Nun legen sich seine Eltern ins Zeug. Sie sorgen dafür, dass Max zum Hausarzt geht, und der nimmt ihn ernst. Er empfiehlt ihm eine Tagesklinik, wo Max tatsächlich kurze Zeit später ein Erstgespräch bekommt und dann unverzüglich aufgenommen wird.

Die Diagnose lautet: Gemischte schizoaffektive Störung. Mit der Diagnose kommt auch die nötige Hilfe, die ambulante Therapie in der Tagesklinik. „Man geht morgens hin, hat ein Therapieprogramm, zum Beispiel Gespräche, Ergotherapie oder Musiktherapie. In einem Ruheraum kann man zwischendurch ausruhen. Abends geht man nach Hause und der Tag ist vorbei“, erzählt Max.

Außerdem erhält Max Medikamente. Alles zusammen hilft ihm langsam wieder auf die Beine.

Schrittweise wird es besser mit der Konzentration, er schläft nachts wieder und auch die Verfolgungsgedanken werden weniger. Richtig gut geht es Max nach den 6 Monaten Tagesklinik allerdings noch nicht.

Eine stationäre Reha bringt ihn dann wirklich weiter. Dort schläft er nachts 11 Stunden, macht Therapien, geht regelmäßig wandern und schwimmen. Er hört viel Musik und schaut sich Filme an, die andere Erkrankte auf ihren Laptops dabei haben. Mit Mitpatienten entsteht zwar eine Art Gemeinschaft, aber so richtig identifizieren kann er sich mit ihnen nicht. „Zu vielen habe ich gar nicht so einen Kontakt gehabt, weil wir so unterschiedlich waren“, berichtet er.

Nach eineinhalb Jahren Reha ist Max bereit, wieder ins Leben einzusteigen. Er entschließt sich, zunächst eine Ausbildung zu absolvieren und bewirbt sich um eine Azubistelle als Chemielaborant. Das Unternehmen beschäftigt weltweit rund 50 000 Mitarbeiter, in Deutschland etwa 8000.

In Lebenslauf und Vorstellungsgespräch berichtet er offen von seiner Erkrankung. Ausbilderin und Chefin haben Verständnis für ihn. Er bekommt eine Chance, man einigt sich auf ein Eingangsqualifizierungsjahr.

Das entspricht einer verlängerten Probezeit und ermöglicht beiden Seiten, zu sehen, ob die Sache funktioniert.

Max hat Glück: Aufgrund seiner Leistung wird er schon vorzeitig in die Ausbildung übernommen. Inzwischen ist er seit einem Jahr dabei und hat weiter Spaß daran. Die Berufsschule macht er mit links. Nur im Labor verliert er manchmal noch den Überblick, wenn es allzu hektisch wird. Noch ist seine Konzentrationsfähigkeit nicht ganz so gut, wie sie es vor der Erkrankung war. Trotzdem kommt Max damit zurecht.

Auch seine Kollegen haben kein Problem mit seiner Erkrankung. Sie kennen zwar seine genaue Diagnose nicht, wissen aber, dass er gesundheitliche Beeinträchtigungen hat, sich manchmal nicht gut konzentrieren kann. Dennoch gehen sie ganz normal mit Max um und unterstützen ihn, wenn nötig. Inzwischen hat er auch einen Schwerbehindertenausweis aufgrund seiner Erkrankung.

Heute, drei Jahre nach Ausbruch seiner Erkrankung, geht es Max gut. So gut, dass er sogar anfangen möchte, zu studieren, falls das Unternehmen ihn nach der Ausbildung nicht langfristig übernimmt. Gesundheitlich sieht er sich auf einer Skala von 1 bis 10 bei 7 bis 8 oder sogar etwas darüber.

Noch nimmt er Medikamente, „aber die sind nicht hoch dosiert. Auf lange Sicht planen mein Arzt und ich, sie abzusetzen“. Ist das passiert, wüsste er nicht mehr, was ihn noch belasten sollte.

Auch seine sozialen Beziehungen haben sich wieder gebessert. In der akuten Phase seiner Erkrankung hat er seine Kontakte abgebrochen, war gar nicht in der Lage, ein Miteinander zu erleben. Inzwischen hat er einen Freundeskreis aufgebaut, mit dem er regelmäßig Karten spielt, schwimmen geht oder auch mal abfeiert. Ganz so, wie es 22-Jährige eben tun. Auch seine Freunde kennen seine genaue Diagnose nicht, bohren aber auch nicht nach. Irgendwann wird er es ihnen vielleicht erzählen, momentan sieht Max da keinen Handlungsbedarf.

Seit seiner Erkrankung ist Max auch seine Gesundheit wichtig. Besonders achtet er darauf, dass er genug Schlaf bekommt, denn „mir wurde von den Ärzten erklärt, wie wichtig der Schlaf ist, damit ich mich stabilisiere“. Er weiß auch, dass Sport gesund ist. Da ist er nicht ganz so konsequent, immerhin besucht er häufiger das werkseigene Fitnessstudio.

Fragt man Max, was ihm am meisten durch die Krise geholfen hat, betont er vor allem die Unterstützung durch seine Eltern.

„Ich allein wäre dazu nicht in der Lage gewesen.“ Auch, dass es Menschen gab, die ihm zugehört haben, „obwohl damals mein Verstand nicht funktioniert hat“. Und natürlich die Therapie in Tagesklinik und Reha sowie die Medikamente.

Doch ganz besonders wichtig und unterstützend ist für ihn seine Ausbildung. Sie gibt ihm Struktur und bewahrt ihn davor, abzustürzen. Und hilft ihm „aus dem Thema rauszukommen. Die Ausbildung war für mich die beste Motivation“. Auch im Hinblick auf die Zukunft. Viele Menschen mit seiner Erkrankung müssen schon früh eine Erwerbsminderungsrente beantragen, weiß Max. Für ihn war immer klar: „Ich werde keine Frührente beziehen oder Hartz IV empfangen.“

Max weiß, dass ihm das Unternehmen mit dem Eingangsqualifizierungsjahr sehr entgegengekommen ist. Und auch jetzt, als „normaler“ Azubi, profitiert er von den Angeboten in der Firma. Bei Problemen sucht er den Kontakt zur Mitarbeiterberatung. Und er schätzt, dass er als Schwerbehinderter regelmäßig Angebote für Vorträge und Information im Rahmen des Diversity and Inclusion Programmes erhält.

Was rät Max anderen Betroffenen? Hilfe zu suchen, das ist klar. Sowohl in der Familie als auch bei Ärzten und Psychologen.

Doch am wichtigsten ist „nicht zu schauen, was alles passieren könnte. Sondern einen Fokus zu haben, auf den man sich konzentriert, wo man hin möchte. Ein Ziel, eine Ausbildung. Und dann daran glauben und daran arbeiten“.

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.

