

Wenn man nicht dazu gehört

Sabine erwischt keinen guten Start ins Leben. Kurz nach ihrer Geburt stirbt ihre Mutter. Zunächst hat sie Glück im Unglück. Ihr Onkel und ihre Tante nehmen sie auf und betreuen sie liebevoll. Doch dann geht ihre heile Welt kaputt: Ihr Vater heiratet erneut und holt sie zu sich.

Zwei Jahre darf die kleine Sabine das Leben in einer heilen Familie genießen. Onkel und Tante sind ihr wie Vater und Mutter, der Cousin wie ein großer Bruder. Es gibt einen Opa und einen Auto-Opa, der einen Wagen hat: keine Selbstverständlichkeit in der damaligen DDR, wo Sabine aufwächst. Immer ist jemand um sie, nie ist sie allein, und alle sind liebevoll zu ihr.

Doch dann die Wende: „Mein Vater hat wieder geheiratet, als ich zwei war“, erzählt sie, „und dann haben sie mich dort aus dieser heilen Familie weggeholt. Darunter leide ich bis heute.“ Denn von diesem Schicksalstag an prägen die Themen „Nicht-Dazugehören“ und „Ungerechtigkeit“ ihr Leben.

Sabine bekommt eine Stiefmutter. Von Anfang an kommt sie mit der nicht richtig klar. „Meine Mutter ist so eine, die immer und überall nur rummeckert“, sagt Sabine. Richtig schlimm wird es, als ihre Schwester auf die Welt kommt. Von da an fühlt Sabine sich zurückgesetzt und ungerecht behandelt.

Denn immer wird ihre Schwester vorgezogen, in allem ist die Jüngere besser. Hinter dem Glanz ihrer Schwester fühlt sich Sabine nicht nur schwer unter Druck. Sie gehört auch nirgendwo richtig dazu. Schon als Kind leidet sie unter extremen Verspannungen, sitzt gebückt im Sessel. Auf die Frage der Mutter antwortet sie: „Ich habe das Gefühl, mir steht jemand auf der Schulter.“

Vor der Schwester hat Sabine Angst. Diese ist zwar 4 Jahre jünger, aber durch ihr bestimmendes Wesen und die eindeutige Vormachtstellung herrscht sie über die ganze Familie. In dieser Zeit identifiziert sich Sabine mit dem drolligen, tollpatschigen Pittiplatsch aus dem DDR-Kinderfernsehen. Nicht zuletzt, weil dieser unter dem besserwisserischen Schnatterinchen ähnlich zu leiden hat, wie sie selbst unter ihrer Schwester.

„Nichts konnte ich meiner Mutter recht machen“, berichtet Sabine. Egal, ob beim Wäscheaufhängen oder beim Putzen. Sabine wird ständig eingespannt, muss der dementen Oma helfen, kochen, backen, Wohnung und Hausflur putzen. Trotz ihrer schwierigen Kindheit meistert Sabine die Schule, lernt Geige spielen. Sie ist Mitglied in einem Orchester, musiziert auch mit Vater und Schwester. Es folgen Abitur und Studium

der Rechtswissenschaften. Ein paar Jahre später ist sie mit dem Studieren fertig, heiratet und bekommt einen Sohn.

Nach dem Mauerfall geht die heute 57-jährige Sabine mit ihrem Mann in den Westen. Dort nimmt sie eine Stelle in einer Anwaltskanzlei an. Ihre Ehe hält nicht lange, sie wird geschieden. Nach einer Weile lernt sie einen anderen Mann kennen, ist glücklich und hofft „das alles wieder eine schöne Familie wird“. Dann entwickelt sich ihr neuer Partner zum Trinker. Sabine hält das nicht aus. Obwohl sie noch immer von einer intakten Familie träumt, trennt sie sich. Nicht nur die Einsamkeit macht ihr danach zu schaffen. Ihr Expartner will die Trennung nicht akzeptieren. Das geht soweit, dass Sabine Angst bekommt, um sich und um ihr Kind. Sie sucht Hilfe beim Kinderschutzbund und versucht, über einen Anwalt ein Annäherungsverbot für ihren Ex-Partner zu erwirken.

Sozial ist Sabine in dieser Zeit völlig isoliert. Alle bisherigen Kontakte sind mit ihrem Ex-Mann verknüpft. Doch diese ehemaligen „Freunde“ wollen nun nichts mehr mit ihr zu tun haben. Sabine versucht, neue Menschen kennenzulernen, Anschluss zu finden. Sie besucht Lehrgänge, meldet sich in einem Orchester an. Doch die erhofften Freundschaften kann sie dadurch nicht schließen. In den Lehrgängen sind die

Begegnungen flüchtig, im Orchester spielen nur alte Leute.

Sabine geht es immer schlechter. Mit Müh und Not funktioniert sie noch bei der Arbeit. Doch kaum schließt sie die Wohnungstür hinter sich, fällt sie in ein tiefes Loch. „Ich habe nur noch in der Ecke gesessen und geheult. Ich hatte keine Kraft, mich um mein Kind zu kümmern. Gerade mal Essen machen und Wäsche habe ich geschafft.“

Sie schämt sich zu sehr, um Hilfe zu suchen oder jemand anderem von ihren Problemen zu berichten. Die Rettung kommt mit einer ehemaligen Kollegin, die sie zufällig trifft. Die spürt, dass etwas mit Sabine nicht stimmt und rät ihr zu einer Beratungsstelle für psychisch Kranke zu gehen. Und erzählt ihr von der Möglichkeit, in eine Tagesklinik zu gehen.

Sabine wird aktiv: In der Tagesklinik bekommt sie schnell einen Termin und wird mit der Diagnose Depression für ein Vierteljahr aufgenommen. Gespräche, Entspannungstechniken und psychologische Unterstützung helfen ihr, sich aus der Krise herauszukämpfen. Das Konzept lässt sich gut in ihren Alltag als Mutter integrieren: Tagsüber nimmt sie an der Therapie teil, ab dem Nachmittag hat sie genug Zeit, sich um ihren Sohn zu kümmern. Der geht inzwischen zur Schule und ist schon sehr selbstständig. Auch das Problem mit dem Ex-Partner löst sich, er verschwindet aus ihrem Leben.

Nach und nach fängt Sabine an, ihre Familiengeschichte zu bearbeiten. Und sie schwört sich: „Das passiert mir nicht wieder, ich rutsche nie wieder in eine solche Krise.“

Nach den drei Monaten in der Tagesklinik steigt sie wieder in ihr altes Leben ein. Zunächst geht alles gut. Sie arbeitet wieder in der Kanzlei, lernt eine neue Liebe kennen, verheiratet sich ein zweites Mal. Dabei hat sie Glück: Ihr neuer Mann ist liebevoll und kommt gut mit ihrem Sohn klar. Trotzdem rutscht sie sieben Jahre nach der ersten Krise in die zweite.

Diesmal ist der Grund die Arbeit. In der Kanzlei haben die Kollegen gewechselt, nun ist Mobbing an der Tagesordnung. Eine Vorgesetzte vermittelt ihr ständig das Gefühl, nichts zu können, alles falsch zu machen. Andere Kollegen lassen sie außen vor und informieren sie nicht über Dienstbesprechungen. Sie fühlt sich ungerecht behandelt und spürt, dass sie einfach nicht dazugehört.

Für Sabine ist das wie ein Déjà-vu aus ihrer Kindheit. Sie klappt zusammen. Kann nicht mehr schlafen, grübelt nur noch über mögliche Fehler. Jeden Morgen ist sie wie gelähmt, denkt: „Ich kann da nicht mehr hingehen, ich schaffe das nicht

mehr.“ Sie verliert mehr und mehr ihr Selbstwertgefühl, traut sich schließlich nicht einmal mehr, selbst Auto zu fahren.

Ihr Mann kann sie noch eine Weile lang motivieren, sich zur Arbeit zu schleppen. Schließlich geht sie zu einer Psychologin, hat viele Gespräche. Aber irgendwie geht es nicht voran. Sie weiß, sie möchte wieder in die Tagesklinik. Doch das dauert, die Kliniken sind ausgelastet. Sie muss ganze 8 Monate warten, bis sie aufgenommen wird.

In der Zwischenzeit hilft ihr eine Ergotherapeutin mit psychotherapeutischer Ausrichtung. Sie sucht Selbsthilfegruppen auf und versucht, Kontakte zu anderen Betroffenen zu knüpfen. Das fällt ihr aber nicht leicht, sie hat das Gefühl, dass sie mehr Interesse an anderen hat als diese an ihr.

Diesmal reicht die Tagesklinik nicht, um sie wieder auf die Beine zu stellen. Zunächst wird ihr Antrag auf Reha abgelehnt und Sabine legt Widerspruch ein. Mit Erfolg, an die Klinik schließt sich ein Reha-Aufenthalt an, danach eine weitere Krankschreibung. Irgendwann ist sie dazu bereit, es wieder mit der Arbeit zu versuchen. Zunächst über eine Wiedereingliederungsmaßnahme, später reduziert sie ihre Wochenarbeitszeit auf 30 Stunden.

In den insgesamt eineinhalb Jahren, die sie nicht bei der Arbeit ist, hat sich dort einiges positiv geändert. Ihre mobbenden Kollegen sind nicht mehr da, sie hat eine neue, sehr verständnisvolle Chefin. Die sorgt dafür, dass sie zunächst einfachere Fälle bearbeitet, damit sie Erfolgserlebnisse hat und wieder selbstbewusster wird. Sabine traut sich auch wieder, selbst Auto zu fahren. Erst einmal nur bis zur Straßenbahn, dann auch wieder bis in die Innenstadt.

Trotz bester Arbeitsbedingungen und reduzierter Arbeitszeit gibt es für Sabine noch Belastungssituationen im Job.

Nachts merkt sie, wie sie ihre Zähne zusammenbeißt, und „ich ertappe mich selbst, wie ich im Bett die Fäuste balle und die Schultern hochziehe“. Doch heute kommt sie damit besser klar. Sie geht jede Woche zum Yoga und macht regelmäßig Entspannungsübungen. Und wenn es ganz schlimm kommt, legt sie sich zu Hause auf eine Matte, schließt die Augen und hört sich eine CD mit autogenem Training an „manchmal schlafe ich dann sogar ein“.

Noch immer fällt es ihr schwer, Kontakte zu knüpfen. Ihr fehlen echte Freunde aus der Schulzeit, die neuen Bekanntschaften verlaufen häufig einfach im Sand. Dennoch bemüht sie sich weiter, bastelt mit Kolleginnen oder trifft sich auch mal zum

Plätzchen backen.

Gesundheitlich geht es Sabine heute richtig gut, auf der Skala schätzt sie sich bei einer 9 ein. Fragt man sie, was ihr aus den Krisen herausgeholfen hat, sagt sie: „Viel reden.“ Mit der Familie oder in einer Therapie. Momentan wird sie von einer Heilpraktikerin unterstützt, die sie durch Akupunktur und Schröpfen stärkt. Auch, dass sie weniger arbeitet und dadurch mehr Freizeit hat, hilft ihr. Sie musiziert wieder in einem Orchester, wandert gerne, sammelt Pilze, genießt die Natur und die Spaziergänge mit ihrem Hund.

Doch „die stärkste Unterstützung war mein Mann“, betont Sabine. Er hat immer hinter ihr gestanden, sogar versucht, ihren Eltern klarzumachen, was sie ihr angetan haben. Er ist selbst früh vaterlos geworden und hat unter einer nörgelnden Mutter gelitten. Umso besser kann er nachempfinden, was sie als Kind durchmachen musste. Und nicht zuletzt versteht er Sabine mit dem Herzen. An Nikolaus besucht er sie in der Reha und drückt ihr wortlos ein kleines Päckchen in die Hand. Als sie es öffnet, muss sie weinen. Es steckt ein Pittiplatsch darin.

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.

