

**Wenn man nur  
noch gegen einen  
Baum fahren will**

Geben, geben, geben - bloß nicht an sich selbst denken, sich immer zurückstellen. So könnte man das Lebensmotto von Doris beschreiben. Denn als Krankenschwester, Ehefrau, Mutter, Tochter und Schwiegertochter pflegt, tröstet und kümmert sie sich permanent um andere. Bis sie irgendwann nur noch mit Vollgas gegen einen Baum fahren möchte.

Schon mit 10 Jahren weiß Doris, was sie einmal werden will: Krankenschwester. Dabei bleibt es auch. In ihrer Ausbildung schafft sie es bis zur Anästhesie- und Intensivschwester. Da gibt sie alles. Doch schon nach dreieinhalb Jahren fühlt sie sich ausgepowert. Sie entscheidet sich dafür, sich von der Pflege zurückzuziehen. Stattdessen eröffnet sie mit ihrer Schwester ein kleines Teegeschäft. Bis sie zwei Jahre später ihren Mann kennenlernt, heiratet und erst einen Sohn und dann eine Tochter zur Welt bringt.

Die Pflege lässt sie aber auch als junge Mutter nicht los. Noch während sie ihre kleine Tochter stillt, muss sie sich um ihre schwerkranke Schwiegermutter kümmern. Das belastet sie so stark, dass ihr die Milch wegbleibt. „Hilfe durfte ich mir nicht holen“, erzählt sie, „ich habe ihr versprochen, ich pflege sie zuhause.“ Das Ganze ist ein „Megastress“, auch wenn ihr die Ausbildung hilft, das fachlich zu verarbeiten.

„Sie bekam Morphium, und ich wusste ja aus der Onkologie, wo der Weg damit hinging.“ Sie opfert sich auf, bis die Schwiegermutter nach wenigen Monaten 48-jährig verstirbt. „Da sind wir alle in ein großes Loch gefallen“, berichtet Doris.

Doch das Leben geht weiter. Die kleine Familie findet in dem Ort, in dem Doris' Eltern wohnen, ein Baugrundstück. Das ersehnte Haus wird gebaut, Doris und ihr Mann bringen viel Eigenleistung ein, das Ganze ist recht anstrengend. Daneben stemmt sie die Kinder, den Haushalt und engagiert sich ehrenamtlich. Doris ist Betreuerin beim Kinderschwimmen und beim Mittagessen im Gymnasium, Elternvertreterin von der ersten bis zur 13. Klasse. Überall bringt sie sich ein, hilft mit, organisiert. „Mein Mann hat dann gesagt, wenn wir irgendwo sind, halte ich dir beide Hände fest, du hast jetzt genug“, lacht sie.

Als die Kinder größer sind, kehrt sie in ihren Beruf zurück. Sie übernimmt Nachtdienste in einem Krankenhaus, vier Nächte, zehn Tage frei, vier Nächte. Zudem ist die Geräuschkulisse mit den unterschiedlichen Alarmen sehr belastend und anstrengend. Trotzdem hat sie weiterhin ein offenes Haus für alle. Was nicht immer einfach ist.

Oft beginnt morgens gerade dann das Familienleben, wenn Doris nach dem Dienst nur noch schlafen will.

Doris kann auch privat einfach nicht wegschauen, wenn jemand Hilfe braucht. Sie nimmt sich zweier Scheidungskinder aus dem Ort an, „die sind hier so mit aufgewachsen“. Aber auch ihre eigene Familie braucht viel Zeit: Jeden Morgen führt sie ihr erster Weg zu ihrer Mutter. Als dann ihr Vater schwer erkrankt, stößt sie langsam an ihre Belastungsgrenze: „Ich hatte Angst, jetzt nochmal wieder alles SO alles geben zu müssen, was ich so eben nicht mehr leisten konnte“, erzählt Doris.

Doris merkt: Ihre Reserven sind aufgebraucht. Jahrelang hat sie funktioniert, war so gut wie nie krank. Ist bei Rückenschmerzen mit Wärmekissen im Rücken zur Arbeit gefahren. Doch jetzt kann sie nicht mehr. Arbeit, Familie, ständig will jemand etwas von ihr. Immer noch versucht sie, alles richtig zu machen, hat Angst zu versagen, fühlt sich minderwertig. Jetzt kann sie ihre Überforderung auch vor ihrer Umwelt nicht mehr verbergen. Obwohl es gar nicht ihre Art ist, reagiert sie immer öfter aggressiv oder ist ungeduldig.

Sie spürt: „Ich komme hier allein nicht mehr raus, egal, was ich mache.“

Sie weiß, wenn es so weitergeht, „gibt es irgendwo einen Knall und ich weiß nicht, wo es knallt“. Doris ist sich nicht mehr sicher, wie sehr sie sich noch im Griff hat. Ihre größte Angst ist, dass sie einfach Gas gibt und gegen einen Baum fährt. Nur der Gedanke an ihre Kinder hält sie davon ab. Sie will ihnen nicht zumuten, dass ihre Mutter sich das Leben nimmt.

Mit ein Grund, warum Doris schließlich Hilfe sucht. Gemeinsam mit der Hausärztin stellt sie einen Reha-Antrag, denn sie sieht ganz klar: „Ich brauche Hilfe und ich brauche sie nicht hier vor Ort. Ich muss jetzt wirklich mal sechs Wochen hier raus.“ Der Antrag wird abgelehnt, sie legt Widerspruch ein, muss dann zu einem medizinischen Gutachter. Doris ist empört. All die Jahre hat sie nur geschuftet. „Ich wollte lediglich wieder einigermaßen fit werden und arbeiten.“ Ihr Hilferuf, so beschreibt sie es heute, verhallt in der Bürokratie am großen runden Tisch.

Doch Doris lässt sich nicht abschrecken. Sie kämpft um ihre Reha, und sie bekommt sie auch. Der Gutachter erkennt ihren Zustand und die drohende Gefahr, wenn sie so weiter macht wie bisher. Nicht nur die Gefahr für Doris, sondern auch für ihre Patienten auf der Intensivstation.

Er befürwortet deshalb die Reha und er rät Doris, danach noch eine Therapie anzuschließen.

Doris bereitet sich akribisch auf die Reha vor. Vom Gassigehen mit dem Hund über den Müllkalender bis zur Fahrgemeinschaft wird alles organisiert. Auf diese Weise kann sie sich während der Reha bis auf kurze Telefongespräche mit der Familie tatsächlich völlig abschotten, „und das war alles gut so“, betont sie.

Während der Reha tankt Doris Kraft auf. Sowohl die Einzel- als auch die Gruppentherapie bringen sie weiter. Sie macht Nordic Walking, Yoga, Autogenes Training, „solche Dinge einfach, die für mich, nur für mich sind, damit ich dann eben wieder stark bin“. Sich endlich einmal um sich selbst zu kümmern - das ist wichtig für sie, die sich ihr ganzes Leben immer nur in den Dienst anderer gestellt hat. „Das war ein Fehler, das mache ich nicht mehr. Heute merke ich: Bis dahin und nicht weiter und dann ist gut.“ Insgesamt ist Doris begeistert von der Reha, „es hat für mich alles gepasst“, meint sie. Am letzten Tag dort hört sie sogar mit dem Rauchen auf - und fängt nie wieder damit an.

Nach der Reha vereinbart Doris gleich einen Termin bei einer Psychologin, die ihr empfohlen wurde.

Die hilft ihr sehr. „Dadurch, dass ich mit jemandem sprechen konnte, der mir psychologisch irgendwie erklären konnte, wieso, weshalb, warum das jetzt gerade so ist, konnte ich viel besser mit Problemen umgehen“, erklärt sie.

Die Psychologin unterstützt sie in vielen Situationen, denn wie in anderen Familien bleibt es auch in der von Doris nicht ruhig. Die Kinder durchlaufen mit den üblichen Hochs und Tiefs die Pubertät, der Mann bekommt großen Ärger im heimischen Feuerwehrverein, es wird weiter in Haus und Garten gebaut. Als Doris wieder das Gefühl hat, an ihre Grenzen zu stoßen, bittet sie ihre Psychologin um Medikamente. Doch die sagt: „Sie brauchen kein Medikament.“ Doris schafft es - ohne pharmakologische Hilfe. Dafür ist Doris ihrer Psychologin heute noch dankbar.

Fragt man Doris, was sie letztendlich aus der Krise geführt hat, ist dies neben der Reha und ihrer Psychologin vor allem ihre Familie. Deren Zusammenhalt ist so stark, „dass wir es als Familie immer geschafft haben“, berichtet sie. Auch das Verständnis der Kollegen hat ihr geholfen.

Auf der Gesundheitsskala von 1 bis 10 schätzt Doris sich bei 5 ein, wobei auch ihre momentanen Knieprobleme einfließen - sie ist vor kurzem von der Leiter gefallen.

„Eigentlich geht es mir gut“, sagt sie, „auch wenn jetzt im Herbst die Sonne fehlt. Und man hat immer ein paar Tage, an denen man an Verstorbene denkt. Die Einschlüge rechts und links werden mehr, je älter man wird.“

Doris macht eine ganze Menge, um gesund zu bleiben. Sie achtet auf eine gesunde Ernährung und bewegt sich viel an der frischen Luft, um den Kopf frei zu bekommen. Ganz wichtig ist, sich genügend Zeit für sich selbst zu nehmen. Sie geht aber auch nicht zu vergraben, sondern rauszugehen, was zu unternehmen. Sie und ihr Mann nehmen sich auch gemeinsam immer wieder kurze Auszeiten, fahren mal weg. Auch hilft Doris ihr Glaube.

Das A und O ist jedoch das Abschalten-Können. Den Job im Krankenhaus zu lassen, nach Hause zu gehen und einfach „Cut“ zu sagen. Als engagierte Betriebsrätin gelingt ihr das nicht immer, dann erzählt sie von all den Problemen auch zuhause am Esstisch. Der Familie wird das manchmal zu viel und es gibt Reibereien. Es ist gut, meint Doris, wenn dann jemand sagt: „Bring es bitte nicht mit hierher. Wir können über das eine oder andere reden, aber nicht grundsätzlich und alles und immer wieder“.



Anderen Betroffenen rät Doris, gut auf den Körper zu hören:  
„Wenn jemand ständig Bauchschmerzen hat, dann stimmt  
einfach etwas nicht.“

# 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.

