

# «Die innere Leere sieht man nicht»

Sie ist erst 34 Jahre alt und hat stets fleissig gearbeitet – zu fleissig. Der Körper warnte schon früh, aber die Signale hat sie nicht gehört. Dann kam der Tag, an dem sie die Beine nicht mehr bewegen konnte.

« Im Nachhinein weiss ich, dass mein Körper mich schon 2005 gewarnt hat. Von heute auf morgen hatte ich Verdauungsbeschwerden. Mit der Zeit konnte ich nichts mehr bei mir behalten, der ganze Darm war entzündet. Gleichzeitig wurde meine Situation bei der Arbeit immer schwieriger. Meine Chefin war unberechenbar. Die Entzündung wurde chronisch, und mein Hausarzt schrieb mich für drei Monate krank. Die Medikamente wurden eingestellt, und ich bekam eine Bauchspeicheldrüsenerkrankung. Als ich im Spital lag, kam die Kündigung.

Mein Hausarzt riet mir, nichts dagegen zu unternehmen, weil es mich noch viel stärker belastet hätte. Ich habe die kaufmännische Lehre in einer Spedition gemacht und fand nun rasch wieder etwas, in der Metallbranche. Die Firma handelte mit verschiedenen hochwertigen Materialien, die man zum Beispiel in der Medizin oder auf dem Bau braucht. Ich machte Telefonverkauf und hatte direkten Kontakt zu den Kunden. Im April 2011 kam ein neuer Chef. Jung, dynamisch, er wollte alles umkrempeln. Es wurde schwierig, denn wir hatten auch drei, vier wirklich faule Mitarbeiterinnen. Wenn der Chef nicht da war, arbeitete niemand mehr. Das hasse ich. Einmal kam ein Lastwagen von Polen am Freitagmittag – niemand wollte ihn noch abladen.

## Dann kam die Kündigung

Einmal hat es mich verjagt. Der Chef kritisierte mich, weil ich nur neun statt zehn Telefonate gemacht hatte. Ich fand: Gut, reden wir doch alle mal miteinander darüber. Wir setzten uns alle an einen Tisch und ich sagte, dass ich es nicht gut fände, wenn Einzelne den ganzen Tag über nur Privates erledigen, wenn der Chef gerade nicht da ist.

Im September kam das Telefon, ich müsse raufkommen. Ich wusste sofort, was es geschlagen hatte. Die Personalchefin war da, und es hiess, so gehe es nicht weiter, ich würde nicht mehr ins Team passen, und die zwei Damen hätten sich angegriffen und gemobbt gefühlt von mir. Ich fand hingegen, dass ich das Problem offen vor allen angesprochen hatte – nicht hinter ihrem Rücken. Aber ich bekam die Kündigung. Und als ich dann mit meinen Sachen draussen stand, war ich schon sehr traurig. Ich hatte mich voll eingesetzt für die Firma.

Ich fragte im Kollegenkreis herum und fand sofort wieder eine neue Stelle, bei der ich ein neues System aufbauen musste. Die Firma gab Werkzeuge in Auftrag. Mein Vorgänger hatte ein Burnout gehabt, und sein System war wahnsinnig chaotisch. Ich habe ausgeräumt und kam gut vorwärts. Der Personalchef lobte nach eineinhalb Monaten, das habe er nicht gedacht. Doch für

mich persönlich lief es total aus dem Ruder. Meine Freundin fragte: «Was ist mir dir los? Du gehst immer heim über Mittag, das passt nicht zu dir, du bist so gesellig!» Ausserdem trennte ich mich von meinem langjährigen Freund, von heute auf morgen. Die Magenbeschwerden kamen wieder, Kopfschmerzen, ich dachte immer, es kommt schon wieder. Dann kam der 15. März. Zwei Freundinnen hatten Geburtstag, ich musste zwei Kuchen backen. Frei nehmen ging nicht, also stand ich um 5 Uhr auf. Ich machte die Kuchen, duschte, nahm sie aus dem Ofen, lag noch schnell auf das Sofa, um 7.40 Uhr wollte ich gehen. Die ganze Nacht hatte ich erbrechen müssen, und nun, als ich vom Sofa aufstehen wollte, machten meine Beine keinen Wank. Ich dachte: Was ist jetzt los?

## Eintritt in die Klinik

Ich informierte meinen Chef. Meine Freundin rief an, sie habe frei und könne selbst Kuchen backen. Sie fragte: «Was ist los? Bist du nicht im Geschäft?» Ich sagte Nein, aber ich würde dann noch hingehen. So eine lockere Haltung ist absolut untypisch für mich, und sie rief meinen Stiefvater an. Eine Viertelstunde später waren er und meine Mutter bei mir, sie brachten mich ins Spital. Mein Arzt, der mich wegen der Darmprobleme schon behandelt hatte, sagte: «So, der Zeitpunkt ist da. Wenn Sie nicht auf Ihren Körper hören, nehme ich Sie jetzt raus.» Er sass an meinem Bett und gab mir die Broschüre einer Psychiatrischen Klinik. Ich sagte: «Nein, ich bin kein Psychopath.» Er fand, ich soll es mir wenigstens anschauen. Also fuhren wir in die Klinik Hohenegg. Die dortige Ärztin kam mir vor wie ein Engel.

Die Klinik gab mir Struktur. Die offenen Gesprächsgruppen haben mich fasziniert, das Thema war immer: Wie sage ich das in meinem Umfeld? Ein Manager oder Anwalt, der sagt, er habe ein Burnout, wird als nicht mehr belastbar angeschaut, das beschäftigt die Leute dort sehr. Aus meinem Umfeld haben sich viele Leute gemeldet, aber bis im Sommer habe ich mich geschämt, in dieser Klinik zu sein. Ich wollte es niemandem sagen, nahm das Telefon nicht ab und manche haben sich dann auch nicht mehr gemeldet.

## Lernen, Nein zu sagen

Meine Mutter hat wahnsinnig Mühe mit meiner Depressionsdiagnose. Sie lebt mit der Angst, weil ihr Bruder Suizid begangen hat. Sie hat jeden Tag angerufen, ich musste ihr sagen, dass ich auch mal allein sein müsse. Mein leiblicher Vater sagt immer, er sei sein Leben lang selbstständig gewesen, habe immer geknüttelt, ich sei einfach faul. Ehrlich gesagt, weiss ich nicht, ob ich nicht ähnlich reagiert hätte, wenn ich nicht selbst betroffen wäre. Dass in mir drin einfach Leere ist, ich mich über



Ein kopffloser, weisser Engelskörper, der weit weg fliegen will: Dieses Kunstwerk fertigte die depressive Frau während des Aufenthalts in der Klinik an. Sie drückte damit ihre innere Leere aus. Das farbenfrohe Bild dahinter hat sie vor Kurzem gemalt. Bild: Marc Dahinden

nichts freuen kann, das kann man einem halt nicht ansehen.

Nun gehe ich zweimal pro Woche in die Gesprächstherapie und in die Ergotherapie. Dort lerne ich, Nein zu sagen. Wenn jemand fragt, ob ich in den Ausgang komme, und ich nicht will – ich kann nicht Nein sagen. Wir haben jetzt ein paar Notlügen gefunden, zum Beispiel, dass die Agenda nicht da sei. Zu sagen, ich würde es mir überlegen, das getraue ich mich noch nicht. Früher war ich die, die alles organisierte, eine Spasskanone, immer unterwegs. Mit der Depression sind Ängste gekommen, und ich brauche starke Beruhigungsmittel, um nur schon in einen Bus oder ins Einkaufszentrum zu gehen. Manchmal denke ich, man muss wie ein kleines Kind alles wieder lernen. Denn vor einem Jahr war ich doch jeden Morgen einfach um sieben im Zug, es hat mich überhaupt nicht gestört.

Ich mache mir schon auch selber Druck, dass ich in die Arbeitswelt zurück muss. Zum letzten Job kann ich nicht zurück – der Arbeitgeber hat mir gekündigt. Ich muss mich bremsen, ein Rückfall wäre schlimm. Irgendwann, in der Therapie, fiel das Wort IV. Das

war für mich ein Schock. Ich bin 34, ich will keine IV! In einem Monat weiss ich dann mehr.

Wie ich in fünf Jahren leben möchte? Im Sommer hätte ich gesagt: «So wie früher.» Jetzt würde ich sagen: «Ich möchte mehr auf mich selbst hören.» Ich habe vergessen, wie das geht, und

muss es wieder lernen. Ich möchte mehr malen, achtsamer sein. Ich muss jeden Tag etwas für mich machen, Kerzen anzünden, ein Bad nehmen ... Gesunde sollten vielleicht schauen, dass sie so etwas wenigstens pro Woche einmal tun. »

AUFGEZEICHNET VON KATHARINA BAUMANN

## Volkskrankheit Depression

Fast jeder fünfte Schweizer erkrankt einmal im Leben an einer Depression, wobei Frauen häufiger betroffen sind als Männer. Depressive empfinden häufig eine grosse innere Leere und Antriebslosigkeit. Sie haben Mühe, Gefühle empfinden zu können. Das Leben hat keine Farben mehr, alles ist grau und erstarrt, dazu kommen Schuld-, Versagens- und Angstgefühle. Mit Depressionen ist eine Vielzahl körperlicher Symptome verbunden, darunter Druck auf der Brust, Kopf- und Magenschmerzen oder Kreislaufprobleme. Im Gegensatz zur verbreiteten Meinung

ist Burnout kein Modebegriff für Depression, betont der Winterthurer Psychologe und Psychotherapeut Hanspeter Ruch.

Burnout ist international nicht als Krankheit anerkannt, sondern gilt als Problem der Lebensführung. Die Betroffenen wollen ihre Arbeit sehr gut machen. Sie verlieren Energie, werden schwächer, Probleme aller Art entstehen. Typisch bei Burnout-betroffenen ist, dass der Körper lange vor dem Zusammenbruch Signale aussendet, die aber übergangen werden. Ein Burnout kann, muss aber nicht in eine Depression münden. (ba)

ANZEIGE

www.visilab.ch

Xenia Tchoumitcheva

Bis 10. Februar 2013

Sale 50%

auf eine grosse Auswahl an Markenbrillen\*

\*optische Fassungen (ohne Korrekturgläser) und Sonnenbrillen (ohne Korrekturgläser)

VISILAB

IHRE BRILLE IN EINER STUNDE

VISILAB SWISS  
QUALITY LABEL

Das Visilab-Optikergeschäft in Ihrer Region > Winterthur: Marktgasse 11