

## **Erfahrungsbericht**

### **- Sagt die Seele zum Körper: „Tu ihm etwas an! Auf mich hört er nicht mehr!“-**

Heute nenne ich den Beginn meiner Krankheit einfach nur „die Phasen“. Über Monate hinweg hatte ich „diese Phasen“. Sie wurden von der Intensität immer stärker und länger andauernd. Die Lücken, mit guten Tagen dazwischen waren rar gesät. „Diese Phasen“ bedeuten körperliche und seelische Beschwerden. Es fing alles recht harmlos an. Typische Erkältungen wurden immer häufiger. Nach und nach merkte ich, dass meine Nächte –trotz ausreichend Schlaf- nicht mehr erholsam waren. Immer mehr wichen die Aktivitäten aus der Erholungswelt den Dingen aus der Arbeitswelt. Ich redete mir lange ein, dass ich noch schnell etwas vorbereiten müsste. Denn wenn ich das nicht tun würde, könnte ich die Erholung eh nicht genießen. Und so wurde es nach und nach zum Regelfall. Mein Tag und meine Gedanken bestanden nur noch aus der Arbeit. In der Schule ließ ich mir nichts anmerken, hielt die Färsen immer schön brav hoch und machte meine (Zusatz-)Aufgaben fleißig. Ich merkte aber, wie mich die kleinsten Dinge mehr Kraft kosteten als früher. Ich merkte, wie mein Unterricht qualitativ sank. Auch durch meine Wesensveränderung. Die Schere wurde immer größer: Ich machte noch mehr an Vor- und Nachbereitung, weil ich glaubte zu erkennen, dass mein sonstiges Pensum nicht reichen würde. Dies kostete mich wieder Kraft. Und so schwand meine Energie noch mehr. Immer mehr Fortbildungen lud ich mir auf, um die vermeintliche Schere zusammen zu bekommen. Den Schullärm konnte ich nicht mehr ab. Vergessene Hausaufgaben eines Schülers? Ich fühlte mich wie kurz vorm Zusammenbruch. Alles, was außer der Reihe passierte, konnte ich nicht mehr verkraften! Eine Kollegin um Hilfe bitten? Bloß nicht den „Fehler“ zugeben! Meinen Arbeitsumfang reduzieren bei gleichbleibender Stundenzahl? Wie soll das gehen!? Wochenenden und Ferien waren keine Anker mehr. Entweder verschlief ich sie vor Erschöpfung oder lud mir für diese Zeiträume Arbeit auf. Selbst die Sommerferien reichten kaum noch aus, um meine Akkus zu füllen.

Den Haushalt schaffte ich schon lange nicht mehr, dafür fehlte mir Zeit und Kraft. Freunde treffen? Zu anstrengend! Ein schönes Wochenende? Nein! Ich muss Unterricht vorbereiten und mich von der Schule für die Schule ausruhen- auf dem Sofa, den Tag verschlafend. Meiner Familie gegenüber verschloss ich mich immer mehr, meinem Partner gegenüber war ich gereizter denn je. In meinem Kopf war ein großer Berg voller Gedanken. Wild

durcheinander. Wie eine große, gekochte Packung Spagetti. Die Gedanken sprangen in den Themen, ließen mich nicht los, führten mir vor Augen, was ich denn alles nicht kann, wo ich versage, was andere Schlechtes über mich denken, wo ich besser werden muss usw. An Suizid dachte ich nie. Aber ich konnte die Menschen nun verstehen, warum man seinem Leben ein Ende setzen möchte.

Heute weiß ich, dass all dies Anzeichen meines Burn-Outs waren. Burn-Out ist eine Art von Depressionen: Erschöpfungsdepressionen.

Wenn ich ehrlich bin, habe ich die Begriffe „Burn-Out“ und „Depressionen“ schon einige Monate zuvor gegoogelt und mich wiedererkannt, schnell das Fenster weggeklickt und mir eingeredet, dass es doch nicht so schlimm sei. Doch, das war es.

Eines Tages bekam ich wieder meine typische Erkältung. Sie kam wie aus dem Nichts. Rückenschmerzen und Magen-Darmprobleme kamen dazu. Einen Tag ging ich damit noch arbeiten. So wie immer, wenn ich krank war. Dann kam ich nach Hause und ließ mich erstmal krankschreiben. Mein Arzt wollte mich zwei Wochen krankschreiben! „Niemals! Das geht doch nicht!“, dachte ich. Heute weiß ich: Es ging. Es musste. Die Erkältung klang ab und zurück blieb aber etwas anderes in mir: Der Gedanke, nicht mehr in die Schule zu wollen. Nicht zu dem Stress zurückzukehren, aus dem es kein Entkommen gibt. Nicht wieder in dieses Hamsterrad. Ich merkte schnell, dass ich Hilfe brauchte. Jemanden der mit mir meine Gedanken sortiert, die da in meinem Kopf zwischen den Spagetti Achterbahn fahren.

Über verschiedene Wege habe ich von CARE erfahren. Ich war mir unsicher. Zu meinem Arbeitgeber in die Behörde zu gehen und zu sagen, dass mir alles zu viel wird? Das konnte ich mir nicht vorstellen. Die Blöße wollte ich mir nicht geben. „Nicht, dass es in meine Personalakte kommt!“, dachte ich anfangs. Aber ich vereinbarte einen Termin.

Es war toll. Niemand erfuhr, dass ich da war. Es ist wie ein Drehkreuz der Psychologie. In einem ca. einstündigen Gespräch erklärte ich, was mir zu schaffen macht. Schon während des Termins konnte mir gesagt werden, was in meiner aktuellen Situation denkbar wäre. Ich musste davon nichts machen, es waren alles unverbindliche Angebote: Hilfe zur Selbsthilfe. Für jeden Klienten wird geschaut, in welchem Ausgang des Drehkreuzes es weiter gehen kann. Nie war die Rede davon, so schnell wie möglich in den Job zurück zu kehren, um die eh schon missliche Lage auf dem Arbeitsmarkt nicht noch mehr auszureizen. Es ging um MICH: Was tut MIR gut? Wie kann mir schnell, adäquat und nachhaltig geholfen werden?

Noch beim ersten Termin empfahl man mir, mich in einen stationären Aufenthalt zu begeben. Alternativen, wie Tagesklinik und ambulante Therapien, wurden mir auch aufgezeigt und alle Möglichkeiten erörtert. Meine Fragen wurden beantwortet, meine Zweifel verstanden. Ich hatte Zeit zu Hause in Ruhe darüber nachzudenken. Ich entschied mich dafür. Und heute weiß ich, dass mir nichts Besseres passieren konnte.

CARE begleitete mich Schritt für Schritt bis zum Einzug in die Klinik. Ich konnte immer anrufen, meine Sorgen fanden ein Ohr. Mir wurde Mut zugesprochen, Lasten abgenommen, der rote Faden aufgezeigt, alle einzureichenden Unterlagen wurden mit mir besprochen und mir wurde sehr genau erklärt, wie ich an diese komme. Auch bei Komplikationen hatte ich CARE immer hinter mir. Parallel suchte CARE mir eine ambulante Therapeutin, in meiner Nähe, auf mein Profil abgestimmt. Sieben Tage später begann meine ambulante Verhaltenstherapie, in meiner Nähe, mit einer Therapeutin, die zu mir passt. Da man eh schon sehr erschöpft und ausgelaugt ist, kommt es genau richtig, dass man eine ambulante Therapie, die über CARE vermittelt wurde, nicht extra bei der Beihilfe in langen, umständlichen Formularen beantragen muss, um die Kosten erstattet zu bekommen.

Einige Wochen später war ich in der Klinik. Ich hatte große Sorgen, auf welche Menschen ich treffen würde. Wie der Klinikalltag aussehen würde, wie lange es dauern würde, wie die Therapie anschlägt, etc. Was soll ich sagen? Es war für meine Krankheit die beste Medizin! Acht Wochen vergingen wie im Flug. Und was sind acht Wochen schon auf das ganze Leben gerechnet? Alle Mitpatienten waren ganz natürlich und genau wie bei mir, war ihnen nicht auf der Stirn abzulesen, welche Probleme sie haben. Von Arbeitern, Geschäftsführern, Altenpflegerinnen, Musikern über Lehrer; alle Berufsgruppen waren vertreten. Jeden Alters. Auf einer Station sind immer ähnliche Krankheitsbilder untergebracht, so dass man auch gut ins Gespräch kam. Jeder hat sein eigenes Zimmer, das eine gemütliche und moderne Atmosphäre aufwies. Jede Station hat immer ein festes Therapeuten Team, die untereinander sehr gut Bescheid wussten. So musste ich nirgendwo von vorne anfangen zu erzählen. Alle wussten immer über den aktuellen Stand Bescheid. Keiner rennt dort im weißen Kittel herum und verabreicht ein wahlloses Medikament. Der Klinikalltag ist auf eine ganzheitliche Therapie ausgerichtet, die einem aber auch Freiraum überlässt. In den freien Zeiten ging es darum, sich mal wieder um sich zu kümmern, für sich zu sorgen und die Selbstständigkeit nicht zu vergessen. Nach zwei Wochen merkte ich erste deutliche Fortschritte. In der Einzeltherapie lernte ich viel über mich und was meine Vergangenheit

mit der Krankheit zu tun hat. In den Gruppentherapien erfuhr ich eine Menge über das Krankheitsbild an sich. Sporttherapie, Kunsttherapie, Achtsamkeitstraining und soziale Kompetenztrainings rundeten das ganze ab. Nach acht Wochen verließ ich die Klinik. Anders als ich gekommen war. Ich bin nun achtsam mit mir! Weiß, wann ich warum und wie auf mich aufpassen muss. Merke viel schneller, wann der Stress zu viel wird und steuere aktiv dagegen an. Ich weiß, warum manche Dinge bei mir so sind, wie sie sind, ich weiß nun auch damit umzugehen. Und das Beste: Meine Erholungswelt hat wieder Platz neben meiner Arbeitswelt. Denn ich bin schon nach zwei Wochen nach der Entlassung wieder arbeiten gegangen. Aber ich gehe jetzt nicht mehr nur arbeiten, ich lebe auch noch. Und das ganz schön gut!