

Beflügelt statt ausgebrannt



Wie eine Erschöpfungsdepression eine junge Familie in ihren Grundfesten erschütterte, wie sie den langwierigen Weg nach oben in Angriff nahm ? die Geschichte einer Entwicklung

Wie oft kommt es uns locker über die Lippen: Das kann mir nicht passieren! Und dann geschieht es eben doch. Auch die junge, glückliche Familie Z. hätte es sich nicht träumen lassen, dass ausgerechnet das Thema Burn-out ihr Familienleben beherrschen würde – von den Folgen ganz zu schweigen.

Ressourcen überschätzt

«Im Nachhinein ist man bekanntlich schlauer», beginnt der 39-jährige Christian Z. zu erzählen. «Im Grunde genommen hatte ich mir damals schon viel zu viel zugemutet. Vor acht Jahren habe ich im Berufsleben um Anerkennung gekämpft und wollte die Karriereleiter nach oben klettern. In der Freizeit stürzte ich mich mit genauso grosser Energie in mein Hobby, das Segelfliegen. Schliesslich weiss man doch um seine Ressourcen.»

Dann kam Robin zur Welt, sehnlichst erwartetes erstes Wunschkind. Er habe sich als Vater vom ersten Tag an einbringen wollen, nicht nur Wochenend-Papa spielen, auch seiner Frau Sandra zuliebe. Er half tatkräftig mit, kaum war er abends zur Haustüre eingetreten. Auch nachts hielt Robin die Eltern auf Trab. Tagsüber musste Papa als Geschäftsführer eines grösseren Betriebes seiner anforderungsreichen Tätigkeit nachgehen.

«Dass mich die Situation überforderte, zeigten mir erst meine körperlichen Reaktionen: Kopf-, Magen- und Rückenbeschwerden, die ich auf dem üblichen Weg zu lindern suchte:

Hausarztbesuch, Magen-Darm-Spiegelung, Physiotherapie und anderes. Eine organische Ursache konnte ausgeschlossen werden, doch die Beschwerden wollten nicht weichen», sagt er. Eines Abends, als Robin schlief, sassen Christian und Sandra zusammen und rätselten: Was könnte bloss dahinterstecken? «Im Computer stiess ich eines Tages auf den Begriff Burn-out und machte einen Selbsttest. Die Auswertung war eindeutig: <Sie sind in höchstem Masse gefährdet!> Eine Erschöpfungsdepression – was hiess das tatsächlich? Ich war damals doch erst Mitte dreissig . . .»

Christian durchstöberte das Internet weiter nach Adressen von Kliniken und Psychologen, telefonierte und wusste: «Jetzt musste ich handeln, bevor ich noch tiefer in die Abwärtsspirale geriet.» Seine Frau wandte sich gleichzeitig an eine ihr bekannte Fachperson in der Region (siehe Kasten) und bat sie um Hilfe.

Da die angefragten Schweizer Kliniken für diesen Fachbereich auf Monate ausgebucht waren, stiess er auf eine deutsche Fachklinik für Psychosomatische Medizin in der Nähe von Dresden. «Die zuständige Ärztin hinterliess einen guten Eindruck, stellte präzise Fragen, meine Krankenkasse übernahm die vierwöchige Behandlung teilweise, und so sass ich eines Tages im Zug in den Osten», sagt Christian. Zudem hatte ihn sein Vorgesetzter in seiner Absicht, eine Auszeit zu nehmen, vollumfänglich unterstützt.

Endlich Ruhe finden

«Die idyllische Umgebung der Klinik vermittelte mir schon am ersten Tag die schmerzlich vermisste Ruhe; hier konnte man zu sich kommen, sich erden, loslassen. Auch das Therapiekonzept überzeugte mich Skeptiker.» Nach seiner Rückkehr in die Ostschweiz reduzierte er sein Arbeitspensum auf 50 Prozent und hatte so genügend Zeit für seinen kleinen Sohn.

Alles wird in Frage gestellt

Dies blieb nicht die einzige Änderung in seinem Leben, denn Christian Z. ging eine «Baustelle» nach der anderen an, wie er es formuliert. «Wenn man Zeit hat, sich auch nur vier Wochen lang nachhaltig mit existenziellen Fragen zu beschäftigen, gerät etwas in Bewegung, das eine Eigendynamik erhält, ob es nun um die Bereiche Beruf, Familie, Partnerschaft oder gar ums Lebensziel geht. In dieser geschützten Umgebung und dank fachlicher Anleitung und vielen Gesprächen mit <Leidensgenossen> hinterfragt man seine Lebenssituation grundsätzlich. Anders formuliert: Man ist endlich bei sich selbst angekommen.»

Neue Beziehungsqualität

Ihm geht es heute hervorragend. Die Partnerschaft mit seiner Frau ist auf ein anderes Fundament gestellt worden, die Beziehung zu Robin läuft konsequenter und entspannter, die neue Arbeitsstelle als Mitglied in einem kleinen Team bringen ihm tiefe Befriedigung; Musik und die Freude am Texten haben das Segelfliegen ersetzt. «Ich fühlte mich beflügelt, mich an Neues zu wagen. Auch in sozialer Hinsicht: Alte, verschüttete Freundschaften wurden auf wundersame Weise erneuert, während sich gute Freunde zurückzogen. Burn-out ist als Lebenskrise eine ungeheure Herausforderung, doch hat man einmal die Talsohle überwunden, ist das Entwicklungspotenzial umso grösser.»

Sandras Erzählung beginnt an jenem Punkt, als ihr Mann aus Deutschland zurückkehrt. «Ich mag mich noch gut an meine amüsiert-entrüstete Reaktion erinnern, wie er mir einmal sagte, dieses Therapieangebot würde auch mir sehr gut tun. Das war nichts für mich.» Die 40-Jährige gönnte sich stattdessen erst einmal ein Wellness-Wochenende. «Ich war seit langer Zeit wieder einmal ganz alleine mit meinen Gedanken – keine Sorge um Kind und Mann –, aber statt mich glücklich der Entspannung hinzugeben, stürzte ich in ein tiefes Loch», sagt sie.

Sie, die gewöhnt war, zu funktionieren in einem Haushalt mit einem lebhaften Kind, hatte plötzlich nichts mehr, woran sie sich hätte festhalten können, und konnte die plötzliche Ruhe nicht ertragen. Nun meldeten sich bohrende Gedanken, längst verdrängte Fragen: Was wird nun aus mir? Wie hat sich Christian verändert? Was bedeutet das für unsere Beziehung? Habe ich als Partnerin und vielleicht auch als Mutter versagt? «Diese Schuldgefühle konnte ich einfach nicht abschütteln.» Deshalb entschloss sich Sandra Z. ihrerseits, einen Versuch zu wagen, und meldete sich in der Klinik in Deutschland an. «Während der Zugfahrt hatte ich ein extremes Freiheitsgefühl, ich spürte: Jetzt war ich auf dem richtigen Weg. Das Ziel war zwar noch in weiter Ferne, doch die Richtung stimmte.» Im Klinikalltag befiel sie dann Sehnsucht nach Mann und Kind, der Zweck ihres Aufenthaltes wurde ihr aber langsam bewusst. «Nach und nach gelang es mir, loszulassen und mich zu öffnen für alles, was den inneren Prozess in Gang bringen konnte.»

Heute weiss sie rückblickend, dass sie bereits nach der Geburt ihres lang ersehnten Kindes in eine postnatale Depression gefallen war, es aber nicht hatte wahrnehmen können. Schliesslich hatte eine junge Mutter glücklich zu sein und sich nicht unendlich leer zu fühlen. «Und ich wollte doch nur eine liebevolle, verständnisvolle Mutter und eine treu sorgende Gattin sein. Nur um meine eigenen Bedürfnisse kümmerte ich mich zu wenig. Was da schief lief, merkte ich erst zwei Jahre später», sagt sie. Als Robin schliesslich in eine schwierige Phase kam, war sie mit ihrer Kraft und Weisheit am Ende.

Kinder spüren Unsicherheit

«Nun habe ich erkannt, was der Grund dieser Verweigerung war: Kinder halten uns gnadenlos den Spiegel vor und spüren selbst als Baby, wenn die Eltern nicht glaubwürdig sind. Ich spürte mein Kind nicht, weil ich mich nicht selbst gespürt habe. Nun weiss ich, wie ich angemessen auf Robin reagieren kann. Gelassen Nein zu sagen, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben und ohne meine Unsicherheit hinter wortreiche Erklärungen zu verstecken. Denn indem man souverän Grenzen setzt, gibt man sich und dem anderen Luft, ob Kind oder Partner.»

Und noch etwas habe sie gelernt: «Väter wollen sich zu Hause nach der Arbeit gerne noch einbringen. Es ist aber wichtig, sie beim Heimkommen nicht mit unausgesprochenen Forderungen zu überhäufen, sondern sie zunächst mal sich selbst zu überlassen, ihnen <Luft> zu geben. Ihm aber als Mutter und Frau auch sagen zu können: So, jetzt bist du dran, jetzt mag ich nicht mehr.» Und dann lässt sie es sich gut gehen, entspannt sich bewusst oder geht aus. Am Wegrand von Sandra und Christian werden noch manche Steine liegen. Aber nun scheinen sie das Werkzeug dazu zu haben, sie gemeinsam wegzuräumen.
Sybil Jacoby

Anzeige: