

«Wenn der Weg das Ziel ist, dann bin ich ja bereits da!»

Heitere Sichtweise einer Betroffenen
über den eigenen Recovery-Weg

Von Noémie Walser



Da ist sie endlich, die langersehnte Bestätigung, geheilt zu sein! Strahlend blicke ich auf den Studentenausweis in meiner Hand. Mit 23 Jahren beginne ich ein Studium in Sozialpädagogik und lerne, wie ich Menschen in Krisensituationen begleiten kann. Als angehende Fachperson bin ich geheilt, zumindest in meiner Logik. Der Ausweis ist der imaginäre Startschuss, endlich gesellschaftlich anerkannte Pluspunkte zu sammeln. Ich setze mir hohe Ziele und renne mit Volldampf los. Der ambitionierte Plan ist praktisch Pflicht, um all die Jahre aufzuholen, in denen nichts ging.

Damit meine ich die Jugend, in der mir die Psychiatrie beinahe einen eigenen Briefkasten zur Verfügung stellt. Immer wieder überrollt mich die Frage nach dem Sinn, während ich versuche, meine Ängste mit Selbstverletzungen zu klären. Aufgrund meiner Umstände werde ich mit 18 Jahren berentet. Mit viel Geduld, professioneller Un-

terstützung und tollen Laufmomenten hole ich mir grosse Stücke Leben zurück. Nach der erfolgreichen Wiedereingliederungsmassnahme zur Logistikerin geht es mir so gut, dass ich meinen beruflichen Traum in die Tat umsetze. Das ist mein Happy End – zumindest kurzzeitig.

Meine berufliche Karriere hätte so schön weitergehen können. Stattdessen schickt mir das Leben immer mehr Konflikte, die mich zwingen, Stellung zu beziehen. Panikattacken und schlaflose Nächte schütteln mich dermassen aus der Spur, dass ich meinen Alltag kaum aufrechterhalten kann. Mit ganzer Kraft klammere ich mich an den Ausweis, der mir sagen soll, geheilt zu sein. Meine Hausärztin sagt jedoch etwas anderes und schreibt mich krank. Selbst im Krankenstand bin ich so fokussiert auf das Erreichen meiner Ziele, dass die aufgedrängte Pause nur einen weiteren Punkt auf meiner To-do-Liste darstellt. Sogar

beim Gesundwerden will ich Gas geben. Meine Vorgehensweise kann nur schiefgehen. Tatsächlich führt sie mich ein paar Wochen später in eine psychosomatische Klinik. Trotz der Dramatik in meinem Leben ist genau das mein grösstes Glück! Schrittweise lerne ich die wenig spassigen Symptome zu verstehen und höre das erste Mal das Wort «Recovery» – was mein Leben grundlegend verändert!

Ich bin selbst sehr gespannt darauf, wie mein Leben weitergeht

In der Klinik befasse ich mich mit der Frage, was für mich Lebensqualität bedeutet und welche Werte mir wichtig sind. Auch löse ich mich von der Vorstellung, so zu funktionieren wie andere Menschen. Beruflich muss ich nicht durch die Decke krachen, wie das in meiner Alterskategorie meist unausgesprochen erwartet wird. Meine Auszeit ist nicht dazu da, um anschliessend effizienter im hektischen Leben weitermachen zu können. Alles, was ich dazu brauche, ist meine eigene Erlaubnis und den Mut, Entscheidungen zu treffen. Ich werfe meinen mittelfristigen Lebensentwurf komplett über den Haufen. Ich kündige meinen Job und gebe den Studienplatz für jemand anders frei. Auch wenn es schmerzt, brauche ich mich jetzt mehr als meinen Beruf. Es ist, als würde sich der verhedderte Knoten in mir langsam zu lösen beginnen. Trotzdem ist mein neuer Alltag nicht so romantisch wie Tierfreundschaften in Internetvideos.

Eine Veränderung zu leben bedeutet intensive Arbeit und hochgekrepelte Ärmel. Ich muss bereit sein, mich nicht gut zu fühlen, wenn ich für meine Werte einstehe. Mit jedem Nein, das ich sage oder schreie (je nach Situation), komme ich mir immer näher. Als harmoniebedürftiger Mensch gehört das ausgesprochene «Nein» gewiss nicht zu meinen Hobbys. Gleichzeitig ist es enorm bereichernd, die volle Verantwortung für meine Gesundheit zu übernehmen und dem inneren Jammerlappen den Wind aus dem Segel zu nehmen. Ich lerne in meinem Tempo anzukommen, statt noch schneller durch mein Leben zu rennen. Glücklicherweise brauche ich dafür keine Fähigkeit, Ameisenstrassen stundenlang zuzuschauen.

Der Humor hilft mir, in der Übergangsphase die Fassung nicht zu verlieren und dranzubleiben. Mit dieser Sichtweise setze ich meine Situation in einen anderen Rahmen, ohne den Zustand ins Lächerliche zu ziehen. Trotzdem brauche ich manchmal ein paar flache Witze, um Körper und Seele in Bewegung zu bringen. Lachen ist eine Mini-Erholung für den gesamten Organismus und steht weit oben in meiner persönlichen Hitliste. Nun ja, leider bezahlt der Humor alleine keine Rechnungen oder gliedert mich wieder ein. Deshalb verordne ich mir stundenweise einen Sommerjob. Als Tagesstruktur verkaufe ich am Strassenrand frische Erdbeeren in einer überdimensionalen Erdbeere. Es tut gut zu erleben, wie die «süsse» Arbeit funktioniert und wie wohl ich mich dabei fühle. Anschliessend finde ich meine Stabi-

lität als Logistikerin in einem Unternehmen, welches sich aktiv für die Gesundheit der Menschen einsetzt.

Heute bin ich 29 Jahre alt. Trotz Flachwitzen, Tempoanpassung und Achtsamkeit schwebe ich nicht immer durch meine Galaxie. Es gibt Phasen, die mich völlig zerlegen. An anstrengenden Tagen begeben mich in den Zeitlupe-Modus und erledige im Alltag das Nötigste. Manchmal zeige ich dem Tag auch mal den Stinkefinger – im Wissen, dass diese Gefühlslage vorbeigeht. Ich darf krank sein und wieder genesen – wie bei einer saisonalen Grippe. Oft bin ich unsicher, ob es sich um wirkliche Besserung oder um vorübergehendes Luftholen handelt. Doch in meinem Verständnis geht es nicht um die Anspruchshaltung, das Leben müsse weniger scharfe Kanten haben. Sondern darum, mich nicht mehr an diesen Bruchstücken zu schneiden.

Recovery als Haltung erleichtert enorm

Ich will kein Idealbild mehr abgeben, keine spektakulären Kunststücke mit mir probieren oder verpasste Jahre aufholen. Denn genau die «unpassenden Stellen» in meinem Leben bilden die Grundlage für mein inneres Wachstum. Bei meiner Genesung achte ich vielmehr auf die kleinen Erfolge, die ich bei grossen Ansprüchen oft übersehe. Ich fokussiere mich auf die eigene Entwicklung und nicht mehr auf das Erreichen von Zielen. Schlussendlich verbringe ich viel mehr Lebenszeit auf dem Weg zu einem Ziel, statt den Zustand im Ziel tatsächlich zu geniessen.

Recovery ist nicht das Warten auf den Postboten, der mir den Studentenausweis in den Briefkasten legt – auch wenn der Bote sympathisch sein sollte. Kein Ausweis der Welt kann mir garantieren, gesund zu sein. Das Loslassen dieser Idee ermöglicht meinem Leben, andere und coole Lösungen zu finden. Das erfolgreich abgebrochene Studium macht genügend Platz für etwas, das noch viel besser zu mir passt. Aus diesem Grund lenkt mich mein innerer Wegweiser direkt in die Peer-Weiterbildung der Pro Mente Sana. Es liegt mir sehr am Herzen, aktiv dazu beizutragen, dass Recovery-Angebote flächendeckend und in guter Qualität zur Verfügung stehen dürfen. Eine Art Service public für die psychischen Genesungsprozesse. Manches dauert vielleicht etwas länger und fordert die ganze Kraft – aber der Weg ist ja bekanntlich das Ziel.

Noémie Walser

Noémie Walser arbeitet bei der A.Vogel AG in Roggwil und kommt aus Goldach. Mit einer Prise Humor bloggt sie auf noemie-erzaehlt.ch über den Weg des Gesundens bei emotionaler Instabilität und Depressionen. Der Blog soll Mut machen, neue Sichtweisen aufzeigen und dazu beitragen, dass psychische Erkrankungen breiter akzeptiert werden. Im Mai 2020 schliesst sie die Weiterbildung zur Peer bei der Pro Mente Sana ab.

► www.noemie-erzaehlt.ch