

Heike Klümper-Hilgart

# Powerpausen für Powerfrauen

**Innehalten. Kraft schöpfen. Durchstarten.**

*„Wer keine Pause kennt, ist nicht dauerhaft.“*

Ovid, (43 v. Chr. – 17 n. Chr.), römischer Versdichter



Heike Klümper-Hilgart

# POWERPAUSEN für POWERFRAUEN

**INNEHALTEN • KRAFT SCHÖPFEN • DURCHSTARTEN**

## Impressum

© 2016 sorriso Verlag GmbH, Radolfzell am Bodensee

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Die Ratschläge in diesem Buch wurden von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags für externe Links ist stets ausgeschlossen.

Lektorat: Dr. Ulrike Brandt-Schwarze

Korrektur: Bianca Weirauch

Layout, Umschlaggestaltung und Satz:

KONTRASTE – Graphische Produktion, Björn Fremgen

ISBN: 978-3-946287-09-4

1. Auflage 2016

Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

[www.sorriso-verlag.com](http://www.sorriso-verlag.com)

Werde Teil der sorriso community:



### Bildnachweis:

© Umschlagfoto Cover: #100621278/volff/fotolia.de

© Gras: #79948941/Thaut Images/fotolia.de

© Autorenfoto: Sandra Maier, gesichtet.li



## Ausgepowert

„Wir müssen von Zeit zu Zeit eine Rast einlegen und warten,  
bis unsere Seelen uns wieder eingeholt haben.“

*Indianische Weisheit*

*Nein! Nein! Nein!* Ihr ganzer Körper schrie, aber kein Laut kam über ihre Lippen. Alles in ihr schien sich zu sträuben und zu wehren, sie war wie gelähmt. Ihr Herz klopfte wild, als wollte es aus ihrer Brust springen. *Was ist los? Wo bin ich?* Paula hob eine zitternde Hand, drückte sie gegen ihr laut schlagendes Herz und schaute sich um. Sie saß zu Hause an ihrem Schreibtisch vor ihrem Laptop, dessen Bildschirm sich im schwarzen Stand-by-Modus befand. So steif, wie sie sich fühlte, musste sie schon sehr lange hier sitzen. *Was mache ich hier? Woran arbeite ich?*

Wollte sie den Home-Office-Tag nicht nutzen, um das Strategiepapier endlich fertigzustellen? Es fiel ihr so schwer, sich zu konzentrieren. Sie fühlte sich unendlich müde und leer, unfähig, die angefangene Aufgabe zu Ende zu bringen. *Was ist nur los mit mir?* Ganz langsam bewegte sie ihre steifen Glieder, löste die Hand von ihrer Brust, als sie erleichtert feststellte, dass sich ihr Herz wieder etwas beruhigt hatte, und warf einen Blick auf die Uhr. *Wie bitte? So spät schon?*

Gleich würde ihre Familie nach Hause kommen. Paula fühlte Panik in sich aufsteigen. *Nein, bitte nicht! Nicht jetzt!* Sie konnte die Vorstellung nicht ertragen, ein ganzes langes Wochenende vier weitere Menschen um sich zu haben, geschweige denn, sie versorgen zu müssen. Ihr Körper wehrte sich mit jeder Faser, und sie spürte ein flaes Gefühl im Magen. Wann hatte sie das letzte Mal etwas gegessen? Oder getrunken? Ein Gedanke schoss ihr plötzlich durch den Kopf: *Mist, der Kühlschrank ist wieder einmal leer!* Schon seit geraumer Zeit schaffte sie es einfach nicht mehr, am Ende einer langen Arbeitswoche den Einkauf noch freitags nach Feierabend zu erledigen, bevor die ganze Familie nach Hause kam.

Warum mussten ausgerechnet jetzt alle kommen? Sie wollte einfach nur allein sein und ihre Ruhe haben. *Am liebsten würde ich einfach weg-*

*laufen und nie mehr wiederkommen!* Paula erschrak über ihre eigenen Gedanken. Was dachte sie da nur? Warum wollte sie ihre Familie plötzlich nicht mehr um sich haben? Sie konnte dieses intensive Bedürfnis, das sie in ihrem tiefsten Innern spürte, nicht deuten, sie konnte es aber auch nicht einfach ignorieren. Es war da. Und es war sehr präsent ...

Nicht erst seit heute hatte sie das Gefühl, in einem Zug zu sitzen, der mit rasender Geschwindigkeit auf ein Ziel zufuhr, das sie nicht kannte. Im Grunde bestimmte sie schon lange nicht mehr selbst die Richtung. Aber was war nur geschehen? Warum war alles auf einmal ganz anders als sonst? Was war nur los mit ihr?

Paula hörte Stimmen in der Einfahrt. *Oh nein!* Gleich würden alle über sie hereinschwappen und sie erdrücken. Erneut spürte sie, wie eine lähmende Angst sich in ihr ausbreitete. Sie fühlte sich dieser Situation nicht gewachsen. Doch was konnte sie dagegen tun?

Resigniert fuhr sie den Computer herunter. Hätte sie das vertraute Motorengeräusch nicht vernommen, hätte sie wahrscheinlich trotz der Konzentrationsschwierigkeiten weitergearbeitet und krampfhaft versucht, irgendwie fertig zu werden. Seufzend schloss sie den Laptop und erhob sich müde. Beinahe im selben Moment hörte sie, wie die Haustür aufgeschlossen wurde.

Im Eingangsbereich entstand ein Stau, als alle gleichzeitig das Haus betraten und wild durcheinanderredeten. Plötzlich war es furchtbar unruhig und laut. Ein Schauer lief über Paulas Rücken, und sie schlang fröstelnd die Arme um sich. Warum störte sie das auf einmal? Sie blieb still und unbeteiligt stehen, unfähig sich zu bewegen. Obwohl sie sich mitten im freitäglichen familiären Trubel befand, schien sie doch meilenweit entfernt zu sein. Paula nahm alles um sich herum nur schemenhaft wahr. Als ob sich eine dicke milchige Glasmauer zwischen sie und ihre Familie geschoben hätte. Sie gehörte nicht mehr dazu. Irgendwie ...

In ihren Ohren rauschte es heftig, und Paula hatte das Gefühl, als ob ihrem Körper auf einmal alle Energie entwich. Sie konnte förmlich spü-

ren, wie sie unablässig aus ihren Fingerspitzen und durch ihre Fußsohlen herausströmte. Das war kein gutes Gefühl. Sie hatte Angst! Im nächsten Augenblick würde sie anfangen, sich aufzulösen! Panik machte sich in ihr breit, und sie wäre am liebsten sofort in einem Loch verschwunden.

Aus weiter Ferne drang langsam eine Frage zu ihr durch. Tom. Ihr Mann. Ob alles in Ordnung sei. Sie starrte ihn mit großen Augen an. Paula war nicht in der Lage zu antworten. Stattdessen füllten sich ihre Augen mit Tränen, die ihr langsam über die Wangen rollten. Als er sie in seine Arme schloss und fest an sich drückte, fing Paula richtig zu weinen an.

„Nein, mit mir ist nichts okay! Ich weiß aber nicht, was mit mir los ist...“, stieß sie hervor, als sie sich einigermaßen beruhigt hatte. „Ich kann nicht mehr... Am liebsten möchte ich mich einfach nur hinlegen, die Augen schließen und nie wieder aufwachen!“

Plötzlich herrschte absolute Stille. Auch die Kinder hielten inne. Jeder schien die Luft anzuhalten. Niemand bewegte sich, und alle schauten Paula erstaunt an. Ihrer Stimme und ihrem verzweifelten Gesichtsausdruck konnte man deutlich anmerken, dass irgendetwas passiert sein musste. Paula spürte den Blick ihres Mannes auf sich ruhen. Dieser Ausbruch überforderte ihn. Er hatte keine Ahnung, wie er darauf reagieren sollte. Mit einer Kopfbewegung gab er den Kindern zu verstehen, sich auf ihre Zimmer zu begeben. Wortlos folgten sie seiner stummen Bitte. Dann murmelte er etwas von einem ruhigen Abend und streichelte ihr hilflos ihren Rücken. Paula nickte mechanisch, obwohl seine Worte nicht wirklich zu ihr durchdrangen. Sie konnte nicht erklären, was hier geschah. Sie verstand nicht, was in ihr vorging. Ihr Körper streikte. Ihr Gehirn streikte. Sie fühlte sich so unendlich leer!

Irgendwann später – an das Abendessen konnte sie sich nicht mehr erinnern – saß sie in sich versunken auf dem Sofa und bemerkte gar nicht, dass ihr schon wieder Tränen über das Gesicht liefen. Als sie eine Hand auf ihrer spürte, schluchzte sie auf, bemühte sich aber, dennoch zu sprechen.

„Ich hab’ einfach keine Kraft mehr... keine Energie... alles ist mir zu viel. Es geht schon ziemlich lange so... Ich habe das Gefühl, dass meine

ganze Energie aus mir rausläuft... einfach so... Ich löse mich auf... es ist schrecklich... Ich mag nicht mehr... ich will nur noch schlafen... wenn ich doch nur schlafen könnte... auch das geht schon seit Langem nicht mehr! - Ich schaffe das alles nicht mehr! Nicht hier, nicht mit euch, nicht im Büro... nein! Ich will nicht mehr!“ Sie spürte eine Umarmung und sprach unter Tränen leise weiter: „Irgendwie bin ich nicht mehr ich selbst... Ich kann nicht mehr! Ich komme da alleine nicht raus! Ich schaffe das nicht... ich habe Angst! Ich glaube, ich brauche Hilfe!“

Unfähig, einen klaren Gedanken zu fassen, geschweige denn, eine richtige Unterhaltung zu führen, löste Paula sich langsam aus der Umarmung und stand auf. Sie wollte einfach nur allein sein.

„Ich geh ins Bett. Gute Nacht.“

Nur noch schlafen und nichts mehr denken müssen. Abtauchen. Ausschalten. Wie ein Stein kippte sie auf ihr Bett und fiel kurz darauf in einen unruhigen Schlaf.

Am nächsten Morgen erwachte Paula völlig zerschlagen und fühlte sich wie gerädert. Ein weiterer langer Tag lag vor ihr. Wie sollte sie ihn nur überstehen? Die von ihr sonst so geliebten Familienwochenenden mit allen Kindern empfand sie seit geraumer Zeit nur noch als unendlich anstrengend. Aber zehrte inzwischen nicht längst auch alles andere an ihren Kräften? *Wann hatte mein Leben nur seine Leichtigkeit verloren? Und ich meine Fröhlichkeit und Lebenslust?*

Paula flüchtete sich in monotone Haushaltsroutine: Wäsche waschen, einkaufen gehen, kochen. Es gab immer viel zu tun, und da sie selbst einer anspruchsvollen beruflichen Aufgabe nachging, blieb eben nur das Wochenende. Schließlich lag die Verantwortung für Haushalt und Versorgung der Familie bei ihr.

Sie versuchte krampfhaft, an nichts zu denken. Aber es gelang ihr nicht. Die Gedanken fuhren Karussell in ihrem Kopf. Wie sollte sie sich nun verhalten, nachdem sie zum ersten Mal ihre Hilflosigkeit eingestanden hatte? Was sollte sie tun? Aber dieses ziellose Nachdenken brachte

sie nicht weiter. Sie fühlte sich gefangen in ihrer eigenen Gedankenwelt, unfähig, über sinnvolle Lösungsansätze nachzudenken.

Paula bereitete das Abendessen vor. Allein. In letzter Zeit zog sie es meistens vor, still vor sich hin zu arbeiten. Das kostete weniger Kraft, als gleichzeitig noch Unterhaltungen zu führen oder sich mit anderen Menschen auseinanderzusetzen. Früher hatte sie es sehr genossen, gemeinsam mit ihrem Partner oder den Kindern zu kochen. Sie hatten dabei immer viel Spaß gehabt und die Zeit der Vorbereitungen für einen intensiven Austausch über die großen und kleinen Ereignisse der vergangenen Woche genutzt. Früher ... *Wie lange ist das her? Wann ist alles anders geworden? Wo habe ich nur irrtümlicherweise eine falsche Abzweigung genommen? Oder steigere ich mich nur in etwas hinein?* Schon wieder jagte ein Gedanke den anderen, und unzählige Fragen schossen ihr durch den Kopf. Sie spürte, wie Wehmut sich allmählich in Verzweiflung wandelte und Tränen ihre Kehle zuschnürten.

Die gemeinsame Mahlzeit brachte sie wieder irgendwie hinter sich. Nach dem Essen hätte Paula sich am liebsten zurückgezogen, um sich beim Lesen abzulenken. Ein Buch ... wann hatte sie das letzte Mal ein gutes Buch gelesen? Erschrocken, aber vor allem traurig stellte sie fest, dass es Monate zurückliegen musste ...

Um unangenehmen Fragen aus dem Weg zu gehen, für deren Beantwortung ihr ohnehin die Energie fehlte, beschloss sie, dann doch bei der Familie zu bleiben und den restlichen Abend gemeinsam zu verbringen. Alle hatten sich auf eine Sendung im Fernsehen geeinigt und machten es sich auf dem Sofa oder dem flauschigen Teppich davor bequem. Doch an Paula ging das Programm komplett vorbei.

Am nächsten Morgen wollten die Kinder einen Ausflug in die nahe gelegene Therme unternehmen. Tom willigte ein.

„Dann hast du Zeit für dich, kannst lesen, schlafen, spazieren gehen und all das machen, wozu du Lust hast“, sagte er. „Und wir gehen dir

nicht auf die Nerven.“

Paula lächelte ihn dankbar an.

Die Tür fiel ins Schloss. Sie war allein. Endlich. Unschlüssig und lustlos streifte sie durch die Räume. Gedankenverloren nahm sie das eine oder andere Buch in die Hand, um es kurz darauf wieder wegzulegen. Dann stand sie lange reglos mit verschränkten Armen an einem der großen Schiebeelemente und schaute über die Holzterrasse hinaus in den Garten. Doch sie nahm weder die sorgsam arrangierten Pflanzen wahr noch die Amsel, die sich mit ihrem gelben Schnabel abmühte, einen Regenwurm aus dem gepflegten Rasen zu ziehen. Schließlich wandte Paula sich ab und griff doch nach einem Buch. Sie kuschelte sich auf einem Sessel in eine weiche Fleecedecke und schlug die erste Seite auf. Aber ihr Blick wanderte über das Buch hinweg ins Leere.

Draußen dämmerte es bereits, als Paula Stunden später aufschreckte. Sie saß noch immer in dem Sessel, das Buch lag nach wie vor in ihrem Schoß, aufgeschlagen auf der ersten Seite. Ganz allmählich nahm sie ihre Umwelt wieder wahr. Hatte sie geschlafen? Kaum möglich, so erschöpft und kraftlos, wie sie sich immer noch fühlte. Ein Blick auf die Uhr ließ sie hektisch aufspringen, sodass das Buch auf dem Boden landete. Wo war nur die Zeit geblieben? Gleich würde ihre hungrige Familie nach Hause kommen. Sie schaltete das Licht ein, hob das Buch auf, ging in die Küche und begann, das Essen vorzubereiten.

Später am Abend betrat Paula das Wohnzimmer. Tom legte die Zeitung zur Seite und deutete auf den Platz neben sich. Auf die Frage, ob es ihr besser ginge, wurden ihre Augen erneut feucht. Sie versuchte erst gar nicht, den Drang der Tränen zu unterdrücken, und weinte, bis auch der letzte Tropfen versiegte. Ganz langsam beruhigte sie sich wieder. Als sie aufblickte, schaute sie in ein fragendes und besorgtes Augenpaar.

„Ich kann dir nicht sagen, was es ist. Ich zerbreche mir selbst den Kopf darüber. Deswegen kann ich auch nur so schwer darüber reden. Ich weiß

schlichtweg nicht, was ich sagen soll.“ Sie blickte auf ein zerknülltes Taschentuch, das sie in ihren Händen hielt. „Ich fühle mich unendlich leer, ganz ohne Antrieb... Alles fällt so schwer! Ich sehe keinen Sinn mehr. Seit einiger Zeit funktioniere ich immer nur noch irgendwie. Ich halte das nicht mehr aus!“ Wieder liefen ihr die Tränen über die Wangen. „Und schau... ständig fange ich grundlos zu weinen an... Das nervt!“ Sie schlug die Hände vors Gesicht und schüttelte mutlos den Kopf. „Ich kann mich nicht länger zusammenreißen. Es war schwer, mir vor den Kindern nichts anmerken zu lassen. So kann ich mich euch doch nicht länger zumuten...“

Tom schlug ihr vor, am nächsten Tag ihre Hausärztin zu konsultieren. Er versuchte es mit einem Kompliment, um sie aufzumuntern:

„Du bist doch eine starke Frau und wirst das schon schaffen!“

Doch Paulas Reaktion war heftig, beinahe panisch:

„Hör auf! Sag das nicht! Ich bin nicht so stark, wie alle denken! Mich macht es fertig, immer die Starke sein zu müssen! Ich fühle mich ganz schwach und klein! Ich weiß einfach nicht mehr weiter, ich brauche Hilfe! Warum sieht das denn keiner?“

Er versuchte, sie zu beruhigen, und nahm ihr das Versprechen ab, am nächsten Tag zu ihrer Hausärztin zu gehen. Diese würde sie sicherlich für ein paar Tage krankschreiben – dann hätte sie Zeit, sich zu erholen. Als Paula einwarf, sie sei doch nicht krank und habe außerdem eine wichtige Telefonkonferenz mit dem internationalen Team, unterbrach Tom sie ungeduldig:

„Paula, hör auf! Du musst jetzt an dich denken! Du sagst doch selbst, dass du Hilfe brauchst, dann musst du auch etwas unternehmen und dir Hilfe suchen!“

Zögernd bekannte sie: „Vielleicht hast du recht... Ich weiß nur, dass es so nicht weitergehen kann...“

Sie war erleichtert, dass der Abend zu Ende war. Sie war erleichtert, dass der Tag und somit das Wochenende zu Ende waren. Und sie war

erleichtert, sich endlich eingestanden zu haben, dass sie Hilfe benötigte.

Nun konnte sie zu Bett gehen. Keiner erwartete mehr etwas von ihr. Sie durfte einfach nur schlafen... Sie rieb sich den schmerzenden Nacken und stellte fest, dass sie ihre Schultern krampfhaft hochgezogen hielt. *Aua!* Es kostete einige Anstrengung, die Schultern zu senken und sie vor allem in ihrer natürlichen Position zu halten. *Ob ich das ganze Wochenende in dieser unbequemen Haltung verbracht habe?* Auf dem Weg in ihr Schlafzimmer füllte sie eine Wärmflasche mit heißem Wasser, hüllte sie in eine weiche Decke und legte sie auf ihr Kopfkissen. Paula ließ den Kopf auf das Kissen sinken und schloss seufzend die Augen, als sie spürte, wie sich eine wohltuende Wärme langsam von ihrem verspannten Nacken ausgehend über den ganzen Körper ausbreitete. *Ich habe das Wochenende überstanden. Irgendwie. So, wie ich alles in letzter Zeit irgendwie überstanden habe: kopfgesteuert und mit Tunnelblick, mich und meine Bedürfnisse ignorierend. Morgen werde ich hoffentlich Hilfe finden...*

## Erste Hilfe in Sicht?

*Ein Weg entsteht, wenn man ihn geht.*

Chinesische Weisheit

Auch diese Nacht verbrachte Paula wie ungezählte Nächte davor: Sie träumte wild durcheinander und schreckte viel zu oft aus ihren Träumen hoch. Gedankenblitze an noch zu erledigende Aufgaben oder Themen, die sie beschäftigten, durchzuckten sie. Manchmal waren es auch ein beklemmendes Gefühl oder diffuse Traumszenarien, die sie aus einem oberflächlichen Halbschlaf rissen. Meistens gelang es ihr anschließend, wieder in einen unruhigen Schlaf zu fallen, ohne jedoch jemals die so dringend benötigte Erholung zu finden.

Als der Wecker klingelte, blieb sie wie erschlagen liegen. Dann fiel ihr ein, dass sie nicht sofort aufstehen musste. Die Arztpraxis würde erst ab 8.00 Uhr besetzt sein. Aus Pflichtgefühl schrieb sie noch im Bett eine Nachricht an ihren Chef und ihre Mitarbeiter. An diesem Tag würde sie nicht im Büro erscheinen, sie sagte alle Termine ab. Müde quälte sie sich dann doch aus dem Bett und ging ins Bad.

Dr. Gertrud Steinberger hatte nach der langjährigen Ausbildungszeit und Tätigkeit an mehreren namhaften Krankenhäusern der Stadt die allgemeinmedizinische Praxis ihres Vorgängers vor beinahe einem Jahrzehnt übernommen. Mit ihrer ruhigen und pragmatischen Art hatte die Internistin nicht nur sehr bald den größten Teil des Patientenstamms überzeugt, die zufriedenen Patienten empfahlen sie auch stets weiter. Die hochgewachsene Mittfünfzigerin wirkte wohltuend kompetent und warmherzig, wenn sie ihren Gesprächspartnern das sonnengebräunte Gesicht unter einer silbrig-ergrauernden, sportlichen Kurzhaarfrisur zuwandte und sie aus dunkelblauen Augen durch eine randlose Brille hindurch freundlich betrachtete.

Dr. Steinberger kannte ihre Patientin Paula bereits seit einigen Jahren und wusste, dass sie nur in Ausnahmefällen um medizinische Hilfe

bat. Immer dann nämlich, wenn ihr Körper sie zur Ruhe zwang und Beschwerden wie fiebrige Erkältungen, starke Rückenschmerzen oder Magen-Darm-Infekte sie an der Arbeit hinderten. Meistens hatte Paula die Dauer der empfohlenen Krankschreibung noch heruntergehandelt, um möglichst schnell wieder einsatzbereit zu sein. Bei ihrem letzten Besuch wegen eines grippalen Infekts hatte die Ärztin sie gewarnt, die Signale des Körpers ernst zu nehmen und langsamer zu treten. Doch die mahnenden Worte bewirkten damals lediglich ein müdes und fiebriges Lächeln.

Nun saß Paula in Dr. Steinbergers hellem Sprechzimmer. Wo sollte sie beginnen? Wie sollte sie ihre Symptome beschreiben ...? Sie kam sich auf einmal ziemlich lächerlich vor. Ob sie einfach wieder gehen sollte ...? Nein, sie brauchte doch so dringend Hilfe!

Dann betrat die Ärztin ihr Sprechzimmer und grüßte freundlich. Erleichterung machte sich in Paula breit, doch sobald sie den Grund ihres Besuches darlegen wollte, spürte sie sofort wieder, wie sich ihre Kehle zuschnürte und Tränen in ihren Augen brannten. Unzusammenhängend begann sie zu stottern, dass sie ohne Kraft und Energie sei, nicht mehr schlafen könne, ständig in Tränen ausbräche und sich einfach nicht erklären könne, was mit ihr los sei.

Ihr Gestammel war sehr schwer zu verstehen, da es immer wieder von heftigem Schluchzen unterbrochen wurde. Aber der Damm schien endgültig gebrochen und die mühsam aufgebaute Fassade bröckelte. Alles, was sie während der letzten Monate unterdrückt oder ignoriert hatte und was sie bisher aus reiner Disziplin krampfhaft zurückhalten konnte, brach nun aus ihr hervor. Wortlos reichte Dr. Steinberger ihr eine Box mit Papiertüchern und lehnte sich in ihrem Stuhl zurück. Sie wusste, dass es am besten war, einfach zuzuhören und abzuwarten.

Langsam beruhigte Paula sich wieder und war schließlich sogar in der Lage, die ruhigen Fragen der Ärztin nach körperlichen Symptomen zu beantworten. Zu ihrer eigenen Überraschung musste sie sehr viele Fragen bejahen. Schlafstörungen? Massiv. Seit wann? Seit mindestens acht oder neun Monaten – oder vielleicht doch schon seit dem vorletz-

ten Urlaub? Kopfschmerzen? Ja. Wie oft? Drei- bis viermal pro Monat. Magen-Darm-Beschwerden? Im Grunde vertrug Paula kein Essen mehr ohne Probleme. Verspannungen und Rückenbeschwerden? Ein Dauerbegleiter. Selbst ihr Fitness-Programm konnte inzwischen wenig zur Linderung ihrer Beschwerden beitragen.

So gingen sie gemeinsam eine lange Liste durch: Menstruationsbeschwerden, Herzrhythmus-Störungen, Schwindel, Beklemmungen, Angstzustände usw. Probleme im Job oder in der Familie? Stress? Dr. Steinberger machte sich Notizen und erklärte, dass sie aufgrund der Historie bzw. der Patientenakte und der nun geschilderten Symptome eine akute Erschöpfung verbunden mit massiven Schlafstörungen vermutete. Es könne sich aber auch um das Burn-out-Syndrom handeln. Sie sagte, entweder steuere Paula direkt darauf zu oder sie habe die Grenze bereits überschritten. Bevor allerdings eine endgültige Diagnose gestellt werden könne, seien einige Untersuchungen nötig, um mögliche physische Ursachen auszuschließen. Des Weiteren müsse die fachliche Meinung eines Kollegen eingeholt werden. Sie wollte sofort einen Termin vereinbaren und griff zum Telefon.

Paula saß wie versteinert auf dem Besucherstuhl. Sie begriff nicht wirklich, was hier geschah, und hatte wieder das befremdliche Gefühl, gar nicht sie selbst zu sein bzw. körperlich überhaupt nicht anwesend zu sein. Nur wie durch eine dicke Wattesicht nahm sie das Telefonat wahr, die Stimme schien von sehr weit herzukommen und der Inhalt des Gesprächs drang eigentlich nicht zu ihr durch. Als die Ärztin kurz darauf auflegte, reichte sie Paula eine Visitenkarte – Dr. Marlies Altmann, Fachärztin für Psychiatrie & Psychotherapie – und erklärte ihr das weitere Vorgehen: Krankschreibung, Folgeuntersuchungen, Ruhe, Abschalten und ein Schlafmittel. Als Paula erschrocken aufblickte und leise protestieren wollte, hob Dr. Steinberger beschwichtigend die Hand.

„Ja, ein Schlafmittel ist wirklich nötig, glauben Sie mir! Erholsamer Schlaf ist essentiell für unsere Gesundheit. Wussten Sie, dass vorsätzlicher Schlafentzug als Foltermethode gilt?“

Paula bewegte verneinend den Kopf.

„Ihr Körper streikt. Er muss sich unbedingt regenerieren. Schlaf ist eine wichtige Voraussetzung und Ihr Körper braucht offenbar eine kleine Anschubhilfe.“

Der erste Termin bei der Psychotherapeutin stand bevor. Paulas Nervosität stieg. Sie wusste nicht, was auf sie zukommen würde, und war ziemlich skeptisch. Gleichzeitig hoffte sie auf Hilfe. Im Vorzimmer der hellen und freundlichen Praxis musste sie noch etwas warten. Aus dem Sprechzimmer drangen leise Stimmen zu ihr heraus. Auf einem kleinen Beistelltisch türmte sich ein interessanter Mix aus aktuellen Frauen-, Lifestyle- und Reisemagazinen zusammen mit einigen Fachzeitschriften der Psychologie. Nach einer Weile öffnete sich die Tür, hinter der Paula das Sprechzimmer vermutete, und ein durchaus normal aussehender Herr trat heraus. Er nickte ihr kurz zu, griff nach seinem Mantel und verschwand durch die Praxistür nach draußen. Paula musste innerlich über sich selbst lachen, als sie ihre eigene Erleichterung bemerkte. Offenbar war sie doch nicht frei von Vorurteilen gegenüber Patienten einer psychotherapeutischen Praxis.

Beruhigt konnte sie dann feststellen, dass Frau Dr. Marlies Altmann eine sympathisch wirkende, modisch gekleidete Frau in den Vierzigern war. Freundlich begrüßte sie Paula und bat sie in ihr frisch gelüftetes Sprechzimmer. Keine Couch! Paula atmete insgeheim ein weiteres Mal auf. Nur eine Untersuchungsliege mit hellem Lederbezug, wie man sie in vielen Sprechzimmern finden konnte, stand an einer Wand.

Dr. Altmann hatte ihre dunklen langen Haare im Nacken locker zusammengebunden und der weite Rock ihres farbenfrohen Kleides schwang leicht um ihren Körper, als sie um den Schreibtisch herumging und auf einen bequemen Stuhl ihr gegenüber deutete. Der Kunstdruck eines modernen Gemäldes im Hintergrund und ein farblich passender Tulpenstrauß auf dem Schreibtisch rundeten das angenehme Bild ab.

Paulas anfängliche Nervosität hatte etwas nachgelassen. Doch als sich Dr. Altmann nach ihrem Befinden erkundigte, schnürten wieder aufstei-



gende Tränen ihre Kehle zu. War sie überhaupt nicht mehr in der Lage, nüchtern über ein Problem – über *ihr* Problem – zu sprechen? Sie berichtete, dass sie sich seit einer Woche in diesem tränenreichen Zustand befinde, ohne zu wissen, weshalb. Es sei sonst nicht ihre Art, sich weinend fremden Leuten zu erklären.

Die Therapeutin stellte Paula einige Fragen. Sie erkundigte sich sowohl nach ihrer aktuellen beruflichen und familiären Situation als auch nach ihrer persönlichen Geschichte. Im Anschluss an die ausführliche Anamnese und unter Berücksichtigung der ärztlichen Untersuchungsergebnisse, die sie zwischenzeitlich von der Kollegin erhalten hatte, konnte Dr. Altmann die vorläufige Diagnose bestätigen. Besondere Bedeutung maß auch sie der Tatsache bei, dass Paula seit Monaten keinen erholsamen Schlaf finden konnte. *Burn-out. Also doch. Wie sollte es jetzt weitergehen?*

Paula erfuhr, dass sie so schnell nicht wieder an ihren Arbeitsplatz zurückkehren würde.

„In dieser Verfassung können Sie auf keinen Fall arbeiten gehen. Ziel ist es, Ihren Körper dazu zu bringen, sich zu erholen, und Ihren Geist dazu, abschalten zu können. Damit das gelingt, muss man verstehen, was oder welche Umstände Sie in diese Lage gebracht haben. Eine zeitliche Prognose ist leider nicht möglich, da diese von ganz unterschiedlichen Faktoren abhängt. Außerdem ist es noch viel zu früh, um überhaupt eine Aussage zu treffen.“

Zu Hause ließ Paula sich müde auf das Sofa fallen. Doch an Schlaf war nicht zu denken - das Karussell in ihrem Kopf kam nicht zum Stillstand. Genervt wollte sie sich schon wieder erheben, als ihr eine Empfehlung von Dr. Steinberger in den Sinn kam. *Ausprobieren kann ja nicht schaden.* Sie legte sich auf den dicken Teppich und streckte sich auf dem Rücken aus. Die Hände legte sie sanft, etwa in Höhe des Bauchnabels, auf ihren Bauch und konzentrierte sich auf ihre Atmung. Einige Atemzüge sollte sie bewusst so wahrnehmen – ohne sie jedoch zu beeinflussen. *So ein Schmarrn... Gott sei Dank sieht mich keiner!* Dann atmete sie tief in ihren Bauch ein. So tief, dass sie spürte, wie er sich langsam ausdehnte

und ihre Hände dadurch nach oben bewegte. Dabei zählte sie innerlich: *eins... zwei... drei... vier... fünf...* Ausatmend zählte sie weiter *sechs... sieben... acht... neun... zehn...* und beobachtete, wie sich ihr Bauch dabei wieder zusammenzog. Nach einer kleinen Atempause – *elf... zwölf... dreizehn... vierzehn* – begann sie wieder von vorne. Ruhig und gleichmäßig sollte sie so ungefähr fünf Minuten weiteratmen. Da sie keinerlei Zeitgefühl hatte, hörte sie nach geschätzten zwanzig Runden einfach wieder auf. *Ob das was bringt?* Immerhin hatte ihr Gedankenkarussell während der Übung stillgestanden. Das konzentrierte Zählen und Atmen hatte ihrem Kopf wohl keine Wahl gelassen...

Am nächsten Tag fand sich Paula wieder im Sprechzimmer von ihrer Hausärztin Dr. Steinberger ein und versuchte, sich auf deren Ausführungen zu konzentrieren. Mögliche körperliche Ursachen hatten ausgeschlossen werden können, andere Tests hatten die stressrelevanten Werte bestätigt. In Übereinstimmung mit der Kollegin der Psychologie bestätigte Dr. Steinberger die Diagnose Burn-out.

Überrascht stellte Paula fest, dass die positive Nachricht, körperlich gesund zu sein, ihr nicht die erwartete Erleichterung brachte. Die Alternative ‚psychische Ursachen‘ bereitete ihr weitaus größere Sorgen. *Burn-out.* Obwohl sie sich mit diesem Gedanken nach dem ersten Verdacht der Ärztin durchaus befasst hatte, war sie von der endgültigen Diagnose schockiert. Wie betäubt saß sie da und hörte nicht mehr richtig zu.

Ihre Gedanken schweiften ab. Bei der aktuellen Präsenz des Themas in den Medien hatte Paula natürlich einiges darüber gelesen oder gehört. Und jetzt sollte sie selbst davon betroffen sein? Das konnte nicht sein. Irgendwie passte das gar nicht zu ihrem Selbstbild von einer starken erfolgreichen Karrierefrau und Mutter. Doch sie konnte ihren Gedankengang nicht weiterverfolgen. Denken fiel so schwer. Sich zu konzentrieren, kostete unendlich viel Kraft.

Nur langsam drang die Stimme der Ärztin wieder zu ihr durch. Erst, als diese ihr eine Box mit Papiertüchern entgegenhielt, bemerkte Paula, dass ihre Tränen wieder flossen. Dr. Steinberger sprach beruhigend auf

sie ein und versorgte sie mit weiteren Informationen. Sie betonte, wie wichtig es sei, wieder schlafen zu können.

„Sie müssen lernen, sich zu entspannen und abzuschalten. Jeder Mensch ist anders und kann auf unterschiedliche Weise regenerieren. Ich empfehle Ihnen Yoga, Tai-Chi, Qigong, Autogenes Training oder Meditation. Aber Sie müssen selbst herausfinden, welche Entspannungsmethode für Sie und Ihren Körper gut ist. Sie müssen sich dringend darum kümmern, es ist essentiell für Ihre Gesundheit. Kein Stress, kein Druck. Erholen Sie sich, und nehmen Sie sich eine Auszeit.“

Dann sprach die Ärztin von Kliniken, die sich auf Erschöpfungsdepressionen und Burn-out spezialisiert hatten. Allerdings sei es nicht ganz einfach, dort unterzukommen. Die weiteren psychotherapeutischen Maßnahmen sollte Paula direkt mit Dr. Altmann vereinbaren.

„Darf ich Ihnen noch einen persönlichen Rat geben?“, fragte die Ärztin zum Schluss. „Versuchen Sie es zusätzlich mit Coaching. Das ist eine moderne Methode. Hilfe zur Selbsthilfe, sozusagen. Ein Coach kann ergänzend zur Psychotherapie ganz andere Aspekte zutage fördern. Er wird Ihnen helfen, sich wieder auf Ihre eigenen Stärken zu besinnen, die eigenen Kräfte zu mobilisieren und sich neue Ziele zu setzen. Außerdem kann er gemeinsam mit Ihnen Ihre Verhaltensmuster analysieren, damit Sie zukünftig in schwierigen Situationen wieder handlungsfähig werden.“

Paula nickte mechanisch. Zu viel Information in zu kurzer Zeit. In ihrem Kopf drehte sich alles. *Erschöpfung. Depression. Burn-out. Psychotherapie. Coach. Abschalten. Runterkommen. Entspannen. Was jetzt?*

## Ein Profi-Team entsteht

*„Krise ist ein produktiver Zustand.“*

*Man muss ihm nur den Beigeschmack der Katastrophe nehmen.“*

*Max Frisch (1911–1991), Schweizer Schriftsteller*

Nachdem Paula die zuständigen Stellen in der Firma per E-Mail über die Verlängerung ihres Krankenstandes informiert hatte, widerstand sie tatsächlich der Versuchung, die eingegangenen Mails durchzuschauen. Sie schaltete sogar ihr Smartphone aus, obwohl es ihr nicht leichtfiel, sich aktiv aus dem beruflichen Geschehen auszuklinken. Der Zeitpunkt war denkbar ungünstig. Wichtige Projekte, um die sie sich kümmern musste, sowie vereinbarte Deadlines, die sie jetzt nicht mehr einhalten würde, bereiteten ihr Sorgen. Niemand außer ihr konnte sich dieser Dinge annehmen. Außerdem war da noch ihr Chef... Das Vertrauen, das eigentlich von Beginn ihrer Zusammenarbeit an zwischen ihnen herrschte, hatte in letzter Zeit deutlich abgenommen und sein Verhalten ihr gegenüber wurde von Tag zu Tag merkwürdiger.

Doch momentan hatte sie einfach nicht die Kraft, sich zusätzlich zu ihrer Lage auch noch mit den Problemen im Job zu befassen. Sie musste zuerst verstehen, was mit ihr los war, und zusehen, dass sie zu ihrer gewohnten Form zurückfand. In ihrer derzeitigen Verfassung war sie nicht nur eine Zumutung für sich selbst, sondern auch für ihre Umwelt. Ihre Nerven lagen blank, ständig war sie unausgeglichen, ungerecht oder gereizt und viel zu nah am Wasser gebaut.

Unnötige Diskussionen mit den Kindern, Spannungen in der Partnerschaft oder Konflikte mit Kollegen, die unter normalen Umständen durchaus vermeidbar gewesen wären, waren inzwischen an der Tagesordnung und belasteten sie zusätzlich zu den Herausforderungen des Alltags, die ohnehin an ihren Kräften zehrten. Doch für irgendwelche Lösungen, die diesen unbefriedigten Situationen ein Ende setzen würden, konnte Paula erst recht keine Kraft aufbringen. *Wie soll ich diesem Teufelskreis nur entkommen?*

Sie ahnte, dass sich etwas ändern musste, wollte sie so schnell wie möglich zu ihrer alten Hochform zurückfinden. Doch was sollte sie nur tun? Wie sollte sie vorgehen? Was musste sich ändern? *Oder muss ich etwas an mir ändern?* Zum ersten Mal in ihrem Leben hatte sie Angst vor einer Herausforderung. Sie befürchtete, ihr nicht gewachsen zu sein, sie nicht aus eigener Kraft meistern zu können.

Paula verbrachte die meiste Zeit allein. Sie fühlte sich von allen Menschen völlig unverstanden und wollte mit niemandem über ihre Situation sprechen. Oft wanderte sie unruhig und planlos durch die Räume. Radio und Fernsehgerät blieben stumm und kein Buch wurde geöffnet. Manchmal saß sie stundenlang reglos in einem Sessel oder am Tisch und starrte einfach nur vor sich hin. Nur sehr selten gelang es ihr, die Gedanken einigermaßen zu sortieren, um wirklich effektiv nachdenken zu können.

Alles in ihr schien sich zu weigern, die Diagnose Burn-out zu akzeptieren. Das passte nicht zu ihr! Paula, die Powerfrau, die immer alle Herausforderungen bewältigte, die jahrelang als alleinerziehende Mutter im Ausland gelebt und gearbeitet hatte. Paula, die einzige weibliche Führungskraft, die seit Jahren verantwortungsvolle Positionen in internationalen Unternehmen bekleidete und nebenbei auch noch eine fünfköpfige Patchwork-Familie inklusive Wochenendbeziehung und pubertären Teilzeit-Kids managte. Diese Paula sollte auf einmal nicht mehr in der Lage sein, das alles zu schaffen? Warum denn nicht? *Das war doch gelacht! Ich brauche sicher einfach nur ein bisschen Erholung und eine Pause. Mehr nicht. Dann werde ich schon wieder funktionieren... oder etwa nicht?*

Paula war hin- und hergerissen zwischen dem eigenen Anspruch nach Höchstleistung und dem ungewohnten Gefühl von absoluter Hilflosigkeit. Insgeheim fühlte sie sich aber irgendwie als Versagerin, und dieses Bild entsprach so gar nicht der Vorstellung, die sie von sich selbst hatte oder nach außen zeigen wollte.

Erschöpfungsdepression. Burn-out. Was bedeutete das? Paulas Gehirn arbeitete beinahe unablässig, doch sie konnte ihre Gedanken oft nur wie durch einen dicken Schleier wahrnehmen. Noch nicht einmal zu sich selbst drang sie durch – sie fühlte sich als Fremde im eigenen Körper ... Leere ... Müdigkeit ... Das Schlafmittel von Dr. Steinberger hatte leider noch keine Wirkung gezeigt. Nach wie vor schleppte sie sich müde und schlaff durch den Tag und sank abends völlig erschöpft ins Bett, nur um sich am nächsten Morgen nach einer unruhigen Nacht erneut todmüde zu erheben. *Diese wahnsinnige Müdigkeit macht mich fertig!* Ungeduldig und unruhig wie sie war, konnte sie sich auch zu keiner weiteren von Dr. Steinbergers Atemübungen aufraffen. So energielos und lustlos kannte sie sich sonst nicht. So konnte es nicht weitergehen. So wollte sie auch nicht weiterleben.

Bei ihren Internetrecherchen, zu denen sie sich hin und wieder aufraffen konnte, stieß Paula immer wieder auf sich ähnelnde Beschreibungen typischer Burn-out-Symptome. Beunruhigt musste sie feststellen, dass viele davon tatsächlich auf sie zutrafen: Sie fühlte sich verzweifelt und hilflos, sie hatte das Gefühl, versagt zu haben, und Angst, den Anforderungen nicht mehr gerecht werden zu können. Alles schien so unendlich sinnlos, und ständig musste sie weinen. Sie hatte ihre Stimmungen nicht unter Kontrolle und fühlte sich oft sogar depressiv. Ganz zu schweigen von den Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren, oder ihrer extrem geringen Belastbarkeit.

Von ihrem direkten Umfeld war sie enttäuscht. Keiner schien sich wirklich vorstellen zu können, was in ihr vorging, wie sie sich fühlte oder welche Hölle sie gerade durchlebte. Alle sahen in ihr nach wie vor die starke Frau, der es immer gelang, alle Herausforderungen zu bewältigen, und die auch diese schwierige Phase früher oder später überwinden und hinter sich lassen würde.

Paula schüttelte unwillig den Kopf. Sie fühlte sich so weit entfernt von ihrer alten Stärke und ihrem alten Ich, dass sie sich nicht vorstellen konn-

te, jemals wieder zu alten Höhen zurückzufinden. *Die haben doch alle keine Ahnung!* Also hielt sie ihre Familie emotional auf Abstand und lehnte deren Unterstützungsangebote sogar kategorisch ab. Sie war überzeugt davon, dass einzig und allein Profis in der Lage waren, ihr in dieser ausweglosen Situation zu helfen.

Von Natur aus war Paula eher ungeduldig und zudem gewohnt, die Dinge selbst in die Hand zu nehmen. Sie brauchte immer einen Plan. *Warum kann ich nicht auch jetzt meinen bewährten Problemlösungsmodus anwenden? Das hat doch immer geklappt... beruflich und privat... Problem – Lösung – Plan A – Plan B – Plan C. Irgendeiner greift dann schon und ich finde wieder auf den richtigen Weg zurück.* Doch in ihrer derzeitigen Lage fehlte Paula schlichtweg die nötige Energie, Konzentration und paradoxerweise sogar die Motivation, um ihre bewährte Methode auch hier anzuwenden.

Der Versuch, zu Hause einen scheinbar normalen Alltag aufrecht zu erhalten und sich gleichzeitig ihrem Burn-out zu widmen, überstieg Paulas Kräfte. Sie grübelte viel zu viel. Konnte sich ihr Zustand unter diesen Umständen überhaupt bessern? Während der regelmäßig wiederkehrenden Stimmungstiefs befürchtete Paula, auf diese Art und Weise niemals zu sinnvollen Lösungen kommen zu können. Sie sehnte sich einfach nur nach Unterstützung und spürte gleichzeitig ein wachsendes Bedürfnis nach einer langfristigen Pause. Nach Abstand von allen und allem!

Doch wenn ihr wichtigstes Ziel war, möglichst schnell wieder gesund zu werden - wie konnte sie dieses Ziel am besten erreichen? Wo würde sie professionelle Hilfe finden? Würde sie nicht die beste Unterstützung in einer auf Burn-out-Syndrom spezialisierten Kurklinik finden? *Na, das klingt doch nach einem Plan! Aber wo soll ich anfangen?*

Unter Aufwendung ihrer ganzen Selbstdisziplin begann Paula, nach möglichen Klinik- oder Kuraufenthalten zu suchen. Frustriert fand sie sich schon bald in einem Dschungel aus Vorschriften und Verfahren wie-

der, an denen sie zu scheitern drohte. In ihrer labilen Verfassung sah sie sich nicht in der Lage, mit den Renten- und Krankenversicherungen zu verhandeln. Sie fühlte sich komplett alleingelassen, war aber gleichzeitig unfähig, andere um Hilfe zu bitten. Entsetzt stellte sie fest, dass die aufwendigen Prüfungs- und Genehmigungsverfahren Wochen, wenn nicht gar Monate dauern würden. Endlos lange Wartezeiten. Auf diesem Weg konnte sie keine schnelle Hilfe erwarten. Sie würde viel Geduld aufbringen müssen. *Geduld! Die kann ich mir aber nicht leisten!* Wochen und Monate! *So viel Zeit habe ich nicht.* Was würde aus ihrem Job werden? Würde ihr Chef einfach auf sie warten? Sie brauchte jetzt dringend Hilfe, nicht erst in ein paar Monaten. *Sieht das denn niemand?* So lange konnte sie doch nicht in diesem Zustand verharren. Es musste sofort etwas geschehen! Sie musste irgendetwas unternehmen.

Mit letzter Kraft machte sie sich auf die Suche nach einem Weg, die Wartelisten zu umgehen, oder nach anderen Möglichkeiten. Dabei stieß sie schließlich auf Informationen über Privatkliniken. Auch diese verfügten über ein breites Angebot, das ihr beinahe noch attraktiver erschien. Außerdem hatten diese Kliniken einen weiteren Vorteil: Dort konnte sie kurzfristig für ein mehrwöchiges Programm aufgenommen werden.

Zum ersten Mal schöpfte Paula Hoffnung. Doch die verlockende Alternative hatte einen großen Nachteil: Die Kosten von mehreren Tausend Euro für einen Klinikaufenthalt von vier bis sechs Wochen musste sie selbst tragen. Dennoch - in ihrer Hilflosigkeit und Verzweiflung dachte sie ernsthaft über diese Möglichkeit nach. Sollte sie ihre Ersparnisse opfern? War Gesundheit nicht das höchste Gut? Aber das war viel Geld. Zu viel Geld? Welche Option war also die beste? Sollte sie doch die Wartezeit für einen bezahlten Klinikaufenthalt auf sich nehmen?

Nach reiflicher Überlegung beschloss sie jedoch, ihre Rücklagen nicht anzugreifen, um einen stationären Aufenthalt in einer Privatklinik zu finanzieren. Doch was nun? Welche Möglichkeit blieb ihr? *Ich kann doch nicht einfach nur rumsitzen und warten...* Sollte sie doch erst einmal mit ambulanter Unterstützung beginnen? Aber wie und mit wem? Sie wollte

unbedingt mehr zu ihrer baldigen Genesung beitragen, als nur auf die nächste Psychotherapie-Sitzung zu warten. *Diese ganzen Fragen machen mich fertig!* Erneut fühlte sie Panik in sich aufsteigen, und ihre Kehle wurde eng. Verzweifelt und hilflos ließ sie es einfach geschehen und ergab sich den Tränen. Sie weinte hemmungslos, bis irgendwann der Tränenfluss von allein versiegte und sie ganz allmählich wieder zur Ruhe kam.

Paula putzte sich ein letztes Mal gründlich die Nase und richtete sich mit einem tiefen Seufzer ganz gerade auf. *Okay, ich hab' ein Problem. Das haben die Ärzte mir sogar bescheinigt.* Doch das bedeutete auch, dass die Fachleute ihr Problem bereits kannten. Es gab Menschen, die ihr helfen konnten. Sie war nicht mehr allein. Sie durfte sich fallen lassen. Sie musste nicht mehr stark sein, um sich und andere zu schützen.

Sie dachte an die Empfehlung ihrer Hausärztin, die ihr zu Entspannungsmethoden und einem Coaching geraten hatte. Paula blätterte unerschlüssig durch das Informationsmaterial der verschiedenen Kliniken und begann, die therapeutischen Konzepte zu vergleichen. Es gab große Übereinstimmungen. Offensichtlich setzten sich die meisten Therapien aus ähnlichen Bausteinen zusammen. Auch wenn die einzelnen Kliniken unterschiedliche Schwerpunkte setzten.

War das die Lösung? Ein eigener Therapieplan? Ein eigenes Team von Experten? Psychotherapie, Entspannung und Coaching? *Mein Profi-Team?* So konnte es funktionieren, ohne dass sie monatelang auf einen Klinikplatz warten musste.

Paula war zwar erleichtert, eine Lösung gefunden zu haben, aber gleichzeitig war sie auch völlig erschöpft. Informationen zu sammeln und eine Entscheidung zu treffen, hatte sie unendlich viel Zeit und Kraft gekostet. Ihre gewohnte Fähigkeit, Vorhaben strukturiert und zügig anzugehen, schien ihr völlig abhandengekommen zu sein. Statt wie früher wenige Stunden brauchte sie nun viele Tage. Und immer wieder ärgerte sie sich darüber, dass sie bei jeder Gelegenheit unkontrolliert in Tränen ausbrach. Das passierte auch, wenn sie mit Behörden oder offiziellen Stel-

len über ihre Situation sprach und um Hilfe oder um Informationen bat. Auch wenn sie das sehr störte, ja sogar nervte, konnte sie den Drang, ständig weinen zu müssen, einfach nicht stoppen.

Also gut. Sie würde ihr eigenes Profi-Team zusammenstellen. Ein Team, das auf ihre Bedürfnisse abgestimmt war. Doch wo sollte sie die Profis hernehmen? Das einzige ‚gesetzte‘ Mitglied dieses zukünftigen Teams war Dr. Marlies Altmann, die Psychotherapeutin und Ärztin, die auf Vermittlung von Dr. Steinberger Paulas Diagnose bestätigt hatte. Paula stöhnte auf, als ihr bewusst wurde, dass noch zwei Bestandteile fehlten: Entspannung und Coaching.

Paula wusste nur, dass es verschiedene meditative Entspannungsmethoden gab. In ihrer engeren Wahl standen Tai-Chi, Yoga oder Qigong, wobei Yoga sie spontan am meisten angesprochen hatte. Asiatische Klänge zu ästhetischen Bewegungen, die den Geist beruhigten und die Muskeln stärkten, das hörte sich verlockend an. Allerdings erfüllte sie die Vorstellung, gleichzeitig mit vielen Menschen in einem Raum zu sein und ‚gemeinsam‘ nach Entspannung zu suchen, geradezu mit Horror. *Das geht gar nicht! Nicht mit mir! Ich will Einzelstunden!* Also suchte sie im Internet nach einem Studio in der Nähe, das auch Einzelunterricht anbot.

Am Telefon erklärte Paula – natürlich wieder unter Tränen –, warum sie Yogaunterricht nehmen wollte und was sie sich davon versprach. Die äußerst einfühlsame Reaktion von Clara Hertz, der Yogalehrerin, überraschte sie. Doch im Laufe des sympathischen Gesprächs erfuhr sie, dass Clara selbst vor einigen Jahren eine Burn-out-ähnliche Krise durchlebt hatte. Yoga hatte ihr damals geholfen und sie so begeistert, dass sie sich in diesem Bereich ausbilden ließ und ihn zum Beruf machte.

Nachdem sie einen Termin für eine erste Schnupperstunde vereinbart hatten, legte Paula mit einem leichten Lächeln auf. Yoga. Wer hätte das gedacht? Nummer zwei des Profi-Teams fühlte sich gut an. Jetzt fehlte nur noch ein Coach. Diese Suche verschob Paula auf den folgenden Tag.

In einem der Burn-out-Portale im Internet fand Paula Informationen über Spezialisten in ihrer Stadt. Doch das Angebot war riesengroß. Wie sollte sie den oder die Richtige finden? Nach einer gefühlten Ewigkeit und mehreren Anläufen gelang es ihr schließlich, drei Coachs zu identifizieren, die sie kontaktieren wollte. Erschöpft musste sie feststellen, dass auch diese Suche sie erneut an den Rand ihrer Kraft gebracht hatte. Aber es half alles nichts, sie musste dort anrufen, wenn sie ihr Profi-Team vervollständigen wollte.

Nachdem sie beim ersten Versuch nur einen Anrufbeantworter erreicht hatte und auch der zweite Coach erst in der darauffolgenden Woche wieder persönlich zu sprechen war, meldete sich unter der dritten Nummer eine sympathische Stimme.

Paula hatte sich zuvor genau zurechtgelegt, was sie sagen und wie sie ihre Situation beschreiben wollte. Doch schon während sie sich vorstellte, spürte sie den inzwischen wohlbekanntes Kloß im Hals, und ihre wohlüberlegten Worte waren vergessen. Mit zugeschnürter Kehle berichtete sie stockend von ihrer aktuellen beruflichen Situation, dem anspruchsvollen Job, ihrer Patchwork-Familie und wie sehr sie darunter litt, keinen Ausweg zu sehen und das Gefühl zu haben, ständig auf der Stelle zu treten.

„Ich muss dringend etwas ändern. Können Sie mir helfen?“

Der Coach erklärte ihr, dass er diese Frage nicht ohne Weiteres beantworten könne. Er schlug vor, sich bei einem unverbindlichen Ersttermin kennenzulernen und ausführlich über Paulas Anliegen zu sprechen. Dabei hätten beide die Möglichkeit, festzustellen, ob sie als Coaching-Team zusammenpassten.

Alexander Babelsberg war ein Coach, der neben seiner fachlichen Qualifikation auch auf eine langjährige Erfahrung in internationalen Wirtschaftsunternehmen zurückblicken konnte. Inzwischen begleitete er in erster Linie Führungskräfte, die sich in beruflichen und privaten Umbruchsituationen befanden oder eine andere Krise durchlebten. Ja,

Fälle von Burn-out-Betroffenen hatten auch unter seinen Klienten deutlich zugenommen.

In seinem hellen Anzug, unter dem er ein dunkles Hemd ohne Krawatte trug, mit seinem dichten, leicht gegelten braunen Haarschopf und der dunklen Hornbrille hätte er durchaus als italienischer Geschäftsmann der Modebranche oder als Chef einer Werbeagentur durchgehen können. Sein Alter war schlecht zu schätzen, wobei Paula ihn irgendwo zwischen Vierzig und Fünfzig vermutete. *Nicht unattraktiv* ... schoss es ihr kurz durch den Kopf, doch dann konzentrierte sie sich auf den Grund ihres Treffens.

Für einen ersten Überblick über Persönlichkeit, familiäre Situation und beruflichen Werdegang seiner Klientin stellte Alexander Paula zunächst einige Fragen. Sie lauschte ihren eigenen Ausführungen wie denen einer dritten Person und bemerkte erstaunt, dass sie das Bild einer disziplinierten, ehrgeizigen und vor allem erfolgreichen Frau zeichnete. Gleichzeitig fragte sie sich innerlich, wie sie es geschafft hatte, dem häufigen Jetlag durch die vielen Reisen, dem ständigen Termindruck, dem Haushalt sowie den Anforderungen einer Fernbeziehung mit Patchwork-Familie so lange hatte standhalten können. Zumal sie darüber hinaus oft auch noch die Wochenenden mit privaten Aktivitäten verplant hatte: Reisen, Familie, Freunde, Golfrunden ...

„Und jetzt das!“, sagte sie dann. „Ist das der Preis, den ich für mein bisheriges Leben bezahlen muss?“

Alexander war ein guter Zuhörer. Paula hatte den Eindruck, dass ihre Gedanken bereits durch seine besondere Art, die Fragen zu stellen, in eine bestimmte Richtung gelenkt wurden ... Aber vielleicht war das auch nur die Erleichterung darüber, ihr Team endlich vervollständigt zu haben. Mit einer Verabredung für das nächste Treffen fuhr sie nach Hause.