

Marita (48) wuchs alles über den Kopf

# „Mein Motto heute: Weniger ist mehr“

**Die Krankenschwester arbeitete mehr als 20 Jahre im Nachtdienst, gab in Job, Familie und Haushalt immer alles. Was sie nicht bemerkte: Ihre Ansprüche an sich selbst waren extrem hoch – zu hoch. Sie brach zusammen. Eine Therapie half, ihr Leben zu ändern**

**A**lles dreht sich um sie herum, Marita (48) ist plötzlich total schwindelig. Sie liegt auf der Couch. In ihren Ohren rauscht es. Sie richtet sich auf, schließt einen Moment die Augen. Aber das hilft nicht. Sie wankt in die Küche, trinkt ein Glas Wasser. Sie hat das Gefühl, jeden Moment umzufallen, muss sich hinsetzen. Marita: „Mir ging's schlecht, aber ich wollte mich selbst beruhigen, sagte mir: Ach, das wird schon wieder.“

Am nächsten Morgen ging sie doch zum Arzt. Seine Diagnose erschreckte sie: Hörsturz – bereits der zweite innerhalb von sechs Monaten. Und es kam noch schlimmer. Marita bekam Depressionen. Heute weiß sie: „Ich hatte mir einfach zu viel zugemutet. Ich war völlig erschöpft und ausgebrannt.“

Seit über 20 Jahren hatte sie als Krankenschwester im Nachtdienst gearbeitet – auf einer Intensivstation. „Ein verantwortungsvoller Job, der immer härter wurde. Wenig Personal, viel Arbeit – und das Gefühl, nicht genug Zeit für die Patienten zu haben. Wenn ich morgens von der Arbeit nach Hause kam, kümmerte ich mich um meine drei Kinder (heute 26, 14, 9), machte Frühstück, brachte sie zur Schule. Bis mittags blieben mir drei Stunden Schlaf. Dann stand ich schon wieder am Herd, kochte das Mittagessen.“ Ihr Mann Heinz (50) half zwar, trotzdem war die Belastung groß. Als er wegen eines Bandscheibenvorfalles erst mal nicht mehr arbeiten konnte, kamen Existenzängste dazu. Marita: „Ich machte mir große Sorgen. Plötzlich

war ich die Haupt-Ernährerin der Familie geworden. Und dann starb auch noch eine Freundin an Krebs – ein schwerer Schock für mich.“

Nach dem Hörsturz erkannte sie: „Ohne professionelle Hilfe schaffe ich es nicht.“ Sie ging zu ihrem



Hausarzt. „Ich kann mich noch genau daran erinnern, wie ich ihm mit Tränen in den Augen gegenüber saß und sagte: ‚Ich brauche Hilfe.‘“ Er überwies sie in die Klinik Möhnesee im Sauerland, spezialisiert auf Menschen aus Pflege- und Sozialberufen mit Burn-out-Syndrom.

Marita: „Ich bin mit gemischten Gefühlen dorthin gefahren. Denn ich hatte Bedenken, ob ich mich fremden Menschen öffnen und ihnen alles erzählen kann.“ Aber sie wollte es versuchen. In Einzel- und Gruppengesprächen kam sie den Ursachen ihrer Depression auf den Grund. „Es war hart. Ich habe viel

geweint – es war sehr schmerzhaft zu erkennen, dass ich meine eigenen Bedürfnisse vorher gar nicht wahrgenommen hatte. Ich habe viel über mich gelernt.“

Das Wichtigste, weiß Marita heute: Sie hatte zu hohe Ansprüche an sich selbst. „Ich wollte immer alles 150-prozentig machen: Job, Haushalt, für meine Familie da sein. Dabei verlangt das gar keiner von mir.“ Sie erkannte: „Ich muss nicht perfekt sein.“ Und: „Ich kümmerte mich mehr um andere als um mich selbst, opferte mich auf. Helfersyndrom nennt man das. Noch etwas wurde mir klar: Ich muss lernen zu akzeptieren, was man nicht ändern kann. Menschen zum Beispiel. Es bringt

„Ich wollte alles 150-prozentig machen: Job, Haushalt und für meine Familie da sein. Dabei verlangte das gar keiner von mir“

nichts, das weiß ich heute, wenn ich mich ständig über jemanden aufrege. Ich kann ihn nicht ändern.“

Bereits nach drei Wochen Therapie stand für Marita fest: „Ich gebe den Nachtdienst auf, arbeite statt Voll- nur noch Teilzeit. Auch wenn wir uns finanziell einschränken müssen, weil ich dann ein halbes Gehalt weniger habe. Meine Gesundheit ist wichtiger.“ So wichtig, dass sie von der Klinik aus ihre Stationsärztin anrief und sie um eine halbe Stelle im Tagesdienst bat. Maritas erster Erfolg: Die Ärztin versprach, sich darum zu kümmern. „Das hat mich sehr erleichtert.“

Neben den intensiven Gesprächen standen auf Maritas Therapieplan auch Nordic Walking, Schwimmen und Entspannungstraining. „Das war toll und tat mir richtig gut.“ Nach sechs Wochen fuhr sie heim. „Ich fühlte mich wohl, sogar das ständige Schwindelgefühl war weg.“

Marita fing wieder an zu arbeiten, Teilzeit und im Tagesdienst, so wie sie es sich gewünscht hatte. „Jetzt haben wir zwar weniger Geld, obwohl mein Mann etwas dazuverdient, aber ich bin viel glücklicher. Denn ich habe jetzt Zeit. Das ist echter Luxus. Ich genieße es, Dinge zu tun, die ich immer schon mal machen wollte: Ich engagiere mich ehrenamtlich in der Gemeinde, besuche Senioren, wenn sie Geburtstag haben und überreiche ihnen ein Geschenk. Und ich unterrichte mit einer Bekannten die Kommunion-Kinder. Beides macht mir viel Freude.“

Sie nimmt sich jetzt aber auch ganz bewusst Zeit für sich, liest mal ganz entspannt in der Badewanne, geht jeden Tag eine Stunde walken im Wald und macht morgens 15 Minuten Entspannungsübungen. „Ich sitze dabei im Sessel, schließe die Augen und höre leise Musik von Neil Diamond oder Simply Red. Der Effekt ist super. Ich bin nachher ruhig und relaxt, starte gut gelaunt in den Tag.“ Diese Gelassenheit macht sich auch in anderen Dingen bemerkbar. So bleibt inzwischen die Bügelwäsche schon mal liegen. „Die läuft nicht davon.“ Und Marita delegiert Aufgaben an ihre Kinder: Staub saugen, Spülmaschine einräumen. „Das tun sie zwar nicht immer sofort, wenn ich es ihnen sage. Aber ich kann jetzt abwarten. Früher hätte ich irgendwann selbst den Staubsauger geholt.“

Dass die Familie nun sparen muss, dafür haben die Kinder Verständnis. „Wir gehen nicht mehr so oft essen, kaufen auch mehr Angebote.“ Weniger Geld, aber mehr Zeit – mehr Zeit für sich und ihre Familie, das ist heute Maritas Glücksrezept.

**Karin Klostermann**



Nimm dir Zeit für  
die kleinen Dinge.

In ihnen wirst du Ruhe  
finden und eine ganz  
neue Welt entdecken

Irische Weisheit