



Gerlinde Bacher

ICH WILL mehr er-LEBEN!

Eine Erzählung über Burnout, Depressionen,
Angststörung und Erkenntnissen für ein
Neustart mit 48

© 2022 Bacher Gerlinde

2. Auflage, Vorgängerausgabe 2022

ISBN Softcover: 978-3-347-59569-9

ISBN Hardcover: 978-3-347-59570-5

ISBN E-Book: 978-3-347-59571-2

ISBN Großschrift: 978-3-347-59572-9

Druck und Distribution im Auftrag des Autors:
tredition GmbH, Halenreie 40-44, 22359 Hamburg, Germany

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.
Für die Inhalte ist der Autor verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne
seine Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen
im Auftrag des Autors, zu erreichen unter: tredition GmbH, Abteilung
"Impressumservice", Halenreie 40-44, 22359 Hamburg, Deutschland.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in diesem Buch auf eine geschlechtsneutrale Differenzierung verzichtet. Entsprechende Begriffe gelten grundsätzlich für alle Geschlechter.

***Für Ihre Unterstützung und Beistand
danke ich:***

meinen Jungs: Dennis und Lucas,
meinem Partner Rudi,
seinen Kindern: Michaela und Florian,

Dr. C. Quiroga Murcia,
Frau Anni Kirchner (Celenus Klinik, Schömberg)
meiner Neurologin,
meinem Hausarzt,
dem ZIBB, insbesondere Ruth Werbeck,
ZIBB Leiterin Andrea Balmerth,
Christine Vonderheid-Ebner,
meinen besten Freundinnen:

Martina & Alice,

zudem

R. H.-T.
&
meiner Selbsthilfegruppe im ZIBB

Ich liebe Euch alle!

Inhaltsverzeichnis

• 1 Das Ende	11
• 2 In einem anderen Leben	28
• 3 Die Dunkelheit	43
• 4 Die Heilung beginnt	61
• 5 Die ersten Schritte	85
• 6 Die Suche	92
• 7 Die Kinderjahre	102
• 8 Der neue Weg	112
• 9 Die Wiedergeburt	116
• 10 Neues Leben	126
• Depression, Angststörung, Burnout usw. - Wo finde ich Hilfe?	132

*„Die mutigste Entscheidung,
die Du jeden Tag triffst, ist die,
gute Laune zu haben.“*

- Voltaire -

Prolog

Vor eineinhalb Jahren erkrankte ich an Burnout, was eine Angststörung und eine rezidivierende Depression nach sich zog. Die seelischen Narben und nicht verheilten Wunden der Vergangenheit, hinter der penibel gebauten Schutzmauer kamen wieder zum Vorschein. Da wurde mir klar: es ist Zeit sie endlich zu heilen. Ich will leben! Meine Zukunft will ich unbeschwert und glücklich gestalten. Vor einigen Monaten fing ich mit diesem Buch an, um meine Therapie zu unterstützen. Ich entschied mich jedoch, meine Erfahrungen und Erkenntnisse weiterzugeben. Mein Buch soll Menschen, Betroffenen sowie Nichtbetroffenen helfen zu verstehen. Außerdem Hoffnung, Kraft und Mut spenden, damit sich Betroffene nicht allein fühlen und aufgeben. Vor allem hoffe ich beizutragen, dass sich die betroffenen Menschen Hilfe suchen.

Mir zerreißt es jedes Mal das Herz, sobald ich wieder von Drogentoten, Selbstmorden und Familiendramen höre. So weit dürfte es niemals kommen. Die Betroffenen werden stigmatisiert, durch Unglaube und Unverständnis. Man kommt sich wie ein Versager vor, fühlt sich unerwünscht und lästig. Könnten sich diese Menschen sicher sein, dass sie nicht abgestempelt werden und Unterstützung bekommen, würden sie sich angstfrei Hilfe suchen. Denn genau diese Menschen sind es, die Übermenschliches leisten, bevor sie zusammenklappen. Bitte trage Liebe, Verständnis und die Aufklärung weiter in die Welt, damit kein Mensch mehr einsam zerbrechen muss.

Vielen Dank!

*„Ganz egal, was die Leute dir sagen,
Worte und Ideen können die Welt verändern.“*

*- Robin Williams, Zitat aus dem Film:
„Club der toten Dichter“ -*



"Taube"
DIN A5, Acrylfarbe auf Papier,
von Gerlinde Bacher

1 Das Ende

In den letzten Monaten meines Angestelltenverhältnisses funktionierte ich, wie der Duracell Hase, wenn ihm der Saft so allmählich ausgeht. Schon seit zwei drei Jahren plagten mich immer wieder Nervenentzündungen im Gesicht und Nesselsucht am ganzen Körper. Laut meines Arztes vermutlich aufgrund von Stress. Offiziell war ich noch ein paar Wochen zuvor, die Leitung eines Getränkemarktes. Bis eines Tages bei mir alle Sicherungen durchbrannten. In diesem Moment begriff ich, dass es **so** nicht weiter gehen kann. Aber dazu später mehr. Zum Neuanfang 2013 suchte ich mir eine neue Arbeitsstelle. Ich wollte nicht mehr im Außendienst arbeiten. Ein Getränkemarkt brauchte eine stellvertretende Marktleitung und ich wurde eingestellt. Die Stelle angenommen habe ich nur weil mir versichert wurde, dass ich kassieren und den Markt sauber halten und auf keinen Fall Getränkekisten schleppen sollte. Welch eine Naivität meinerseits. **zwinker**

Diese Position bekleidete ich für etwa fünf Jahre, in zwei Märkten. Meine Beförderung 2018 in der dritten Filiale, zur Marktleiterin habe ich mir hart erarbeitet. Da ich nur grob geschätzt halb so groß und kräftig bin wie ein Durchschnittsmann, habe ich doppelt so viel leisten müssen, für das gleiche Ergebnis. Marktleitung. Das hört sich toll an und klingt nach einem super Gehalt. Naja, da man über Geld nicht spricht, wusste ich es nicht besser.

Der Titel Marktleitung oder Stellvertretung bedeutet in den kleineren Einzelhandelsketten nur *‘One man Show Plus’*. Man ist im Großen und Ganzen, Mädchen für alles und trägt die volle Verantwortung.

Es gibt einen Stellvertreter für die zweite Schicht und wenn der Laden besser läuft, zusätzlich eine oder zwei Aushilfen. Und wenn ich sage Mädchen für ‚alles‘, dann meine ich ‚alles‘. Von der Kasse, über Pfandkasse, Kundenberatung, Logistik der Ware und des Leergutes, Auffüllen der Getränkekisten und Regale, Preisaus-zeichnung, Dienstpläne, sonstiger Bürokratik, Vorstellungsgespräche, Ausbildung neuer Mitarbeiter. Des Weiteren: Reinigung des Marktes, Lagers und Nebenräume, zudem jeden Monat Inventur und alles andere was ich inzwischen verdrängt habe.

Trotz der Unvollkommenheit liebte ich mein Job. Es lief auch gut, ich war zufrieden. Die abwechslungsreiche Arbeit machte mir Spaß. Die Kunden, Kollegen und Vorgesetzten sahen mich meistens gut gelaunt. Da fällt mir mein erster Regionalverkaufsleiter ein. Der Marktleiter beklagte das miese Wetter und die fehlende Sonne. Da sagte unser Chef:

„Was wollen Sie denn mit der Sonne, Sie haben doch Frau Bacher?“

Ach, ging das runter wie Öl. Ich musste nochmal nachfragen, da ich dachte, ich hätte mich verhört und er grinste mich daraufhin nur an.

Im April 2019 wurde ich gebeten, die Leitung einer größeren Filiale zu übernehmen. Die Entscheidung fiel mir nicht leicht. Viel mehr Arbeit, viel mehr Kunden, aber auch mehr Mitarbeiter, wurde mir zumindest versprochen. Nehme ich die neue Stelle an, wird ein Kollege befördert, der meine Position einnimmt. Aber, sein aktueller Chef verliert einen guten Stellvertreter. Übernehme ich die Stelle nicht, enttäusche ich meine Vorgesetzten und den nicht beförderten Kollegen. Nach einigen schlaflosen Nächten und obwohl der Bauch sagte ‚lass es‘, entschied ich mich die neue Marktleitung anzunehmen.

Nie im Leben hätte ich mir den Job zugetraut, wenn ich gewusst hätte, was ich heute weiß. Jedoch ist es erstaunlich, was ein menschlicher Körper und sein Geist alles schaffen kann, wenn er muss. Zumindest so lange, bis er an seine Grenzen kommt. Nur bitte, versteh mich nicht falsch. Es soll hier keine Schuldzuweisung werden. So war es eben. Jeder tut in seinem Bereich das, was er für richtig, notwendig und wichtig erachtet. Ob das nun für alle das Richtige ist oder nicht, das muss jeder für sich selbst entscheiden. Im Mai 2019 übernahm ich den Markt mit der Übergabeinventur, die ich selbst und allein bis ein Uhr in der Früh zählte. Spätestens da hätte ich aufwachen müssen. Es war der heißeste Sommer, seitdem ich denken kann. Die versprochene Anzahl von Mitarbeitern war leider nicht vorhanden.

„Wir arbeiten daran“, war die Antwort auf mein Nachfragen.

Ich hatte eine Teilzeitkraft, eine Auszubildende und zwei junge Leute zur Aushilfe. Es wurden zwei zusätzliche Aushilfen eingestellt, die ich jedoch erst einmal, im größten Sommeransturm, ausbilden sollte. Also zerriss ich mich und versuchte, jedem gerecht zu werden. Auch meiner Familie, die allerdings das Nachsehen hatte. Mir ging es zunehmend schlecht. Seit einiger Zeit wurde ich wegen zu hohem Blutdruck und Schilddrüsenunterfunktion behandelt. Ich fühlte mich immer leerer, trauriger und kraftloser. Meine Energie und Lebenslust entschwanden, Tag für Tag ein bisschen mehr. Auf der Arbeit war ich viel öfter überfordert und die ständige Unterbesetzung im Markt tat sein Übriges. Die jungen Leute gaben sich Mühe, aber ihnen war es unmöglich, einen erfahrenen Mitarbeiter zu ersetzen. Ich liebte meine Arbeit und doch verlor ich immer mehr die Lust, mich mit den Kunden oder Kollegen zu unterhalten. Der Geschäftsführer fragte schon öfter nach, wie es mir geht. Was hätte ich antworten sollen? Also sagte ich:

„Mir geht es gut, solange ich da bin. Wenn ich nicht mehr komme, dann geht es mir nicht mehr gut.“

Gute Laune vorzugaukeln, wurde immer anstrengender. Auch sonst war alles anders. Die Gespräche ermüdeten mich. So schnell ich konnte, verschwand ich im Lager. Ich versuchte, über mein Leben nachzudenken, jedoch fiel mir das auch immer schwerer. Das hört sich bescheuert an, aber ich konnte kaum noch denken. Es war mir nicht mehr möglich, *normal* zu denken. Mein Geist war, wie eine Rumpelkammer, voller Unordnung und Chaos. Die Gedanken drehten sich unkontrolliert, wie Gegenstände in einem Tornado. Ich schlief schlecht. Die Bildschnipsel in meinem Kopf hörten nicht auf, bis ich spät in der Nacht schließlich vor Erschöpfung endlich einschlief. So saß ich sehr oft bis drei, oder vier Uhr früh noch da und konnte nicht schlafen. Aber der Wecker am Morgen war unerbittlich.

„Also, komm, stell dich nicht so an! Das wird schon wieder. Weiter geht's. Auf!“

Solche Monologe führte ich immer häufiger. Eines heißen Sommertages, einem Samstag war ich mit einer Aushilfe allein. Die Kunden überrollten uns förmlich. Die Kollegen krank, frei oder im Urlaub. Kein Ersatz. Zudem auch noch Lieferung. Unser Regionalverkaufsleiter kam nach meinem panischen Anruf, um uns zu unterstützen. Ich fühlte mich, als wäre ein Wolkenkratzer auf mich gestürzt. Schweißgebadet, völlig erschöpft ging ich raus, einen Kaffee trinken und Rauchen, um mich zu beruhigen. Keine Ahnung, ich weiß nicht mehr was sonst noch schlecht gelaufen war an diesem Morgen. Auf jeden Fall brannten mir alle Sicherungen durch. Ich ging ins Lager und sagte meinem Chef, dass ich hinschmeiße. Ich konnte nicht mehr und ich wollte nicht mehr.

Nach meinem Kurzschluss eilte die Niederlassungsleiterin in die Filiale und es folgte ein langes Gespräch mit dem Ergebnis, dass meine Wochenstunden reduziert werden und ich von der Marktleitung zurücktrete. Sie willigte meinen Bedingungen selbstverständlich ein. Ich war so dankbar und fühlte mich doch *wertgeschätzt*. Die meisten Mitarbeiter würden sich, denke ich zumindest, mehr über eine ehrliche Wertschätzung freuen wie über eine Lohnerhöhung. Jedoch bekommt man oft, keines von beidem.

„Nicht geschimpft, ist Lob genug!“

Bekam ich irgendwann mal gesagt. Hier aber, dachte ich:

„Ok, du wirst doch gesehen. Deine Leistung wird gesehen.“

Sie gaben mir etwa sechs Wochen frei, genau weiß ich es schon gar nicht mehr, als Bedenkzeit und ich fuhr in die Ferien. Ich hoffte auf eine erholte Rückkehr an den Arbeitsplatz. Während des Urlaubs spürte ich jedoch, dass mein ‚Zustand‘ sich nicht änderte. Mir ging es nach wie vor nicht besser, im Gegenteil. Dieses Gefühl der dunklen, tiefen Leere in mir und das Gewicht auf den Schultern, wuchs stetig. Als trage ich alle Last der Welt auf meinem Rücken. So wurde mir nach und nach bewusst, dass ich es nicht allein schaffe und Hilfe brauche. Also beschloss ich mir nach dem Urlaub einen Therapieplatz zu suchen. Ich versuchte, die restliche Zeit zu genießen, so gut es ging. Ich schlief sehr viel und obwohl mir das Herumliegen am Strand eigentlich zu langweilig ist, konnte ich diesmal nicht anders. Zwei Bücher hatte ich mitgebracht, doch sie sind unangetastet im Koffer geblieben. Ständig gingen mir die Gedanken durch den Kopf, ob ich wirklich weiter machen oder die zwölf Wochen Sperre von der Arbeitsagentur in Kauf nehmen sollte. Die Sache beschäftigte mich ununterbrochen. Wir beschlossen, noch fünf Tage bei meiner Familie in Serbien einzukehren.

Es war zwar von Italien ein ganz schöner Umweg von ca. 700 Kilometern, aber es bot sich an. Wer weiß, wann wir es erneut schaffen werden, dachten wir. Rudi lernte erst in diesem Jahr meine Familie kennen, vorher ergab sich nie die Gelegenheit. Er konnte sich zumindest mit meinem Bruder unterhalten. Alle anderen sprachen kein Deutsch, also wurde hin und her übersetzt. Wie üblich verbrachten meine Schwägerin und ich die Nächte mit quatschen. Die Zeit verging viel zu schnell. Rückblickend gesehen, war es eine wirklich gute Idee, weil es inzwischen fast zwei Jahre her ist, dass wir uns das letzte Mal sahen. Ich war immer noch völlig erschöpft zuhause angekommen. Nach dem Auspacken ging ich zunächst an den PC, um nach einem geeigneten Therapeuten zu suchen. Als ich das Foto meiner Therapeutin auf ihrer Homepage sah, dachte ich sofort:

„Sie ist es!“

Es war wirklich sehr viel Glück im Spiel, da ich innerhalb von vierzehn Tagen einen Termin bei ihr bekam. Normalerweise kann man durchaus Monate auf so eine Chance warten. Zwischen der Therapeutin und mir hat die Chemie direkt gepasst. Das ist fast schon wie ein Sechser im Lotto. Am Ende unserer ersten Sitzung riet sie mir, einen neuen Job zu suchen und auch ärztliche Hilfe in Anspruch zu nehmen. Was ich direkt abgewunken habe. Darauf sah sie mich besorgt an und sagte:

„Frau Bacher, Sie sind diesem Stress nicht mehr gewachsen.“

„Aber ich habe keine Wahl, wo soll ich denn hin. Ich gehe auf die 50 zu, mich stellt doch sonst niemand mehr ein.“

„Frau Bacher, Sie sind 47 Jahre alt. Sie haben noch 20 Jahre bis zur gesetzlichen Rente. Wollen Sie wirklich noch solange diese Arbeit machen? So werden Sie wahrscheinlich Ihre Rente gar nicht mehr erleben.“

Trotz ihrer Mahnung ging ich weiterhin meiner Arbeit nach. Einer der ersten Aufgaben während der Therapie war, mir selbst etwas Gutes zu tun. Im Alltag sollte ich mir Freiräume schaffen, was praktisch unmöglich war. Außer der Arbeit, Haushalt und Familie gab es nichts in meinem Leben. So schlug die Therapeutin eine kleine Summe vor mit der ich bis zu dem nächsten Termin in drei Wochen etwas „nur für mich“ kaufe. Zunächst zögerte ich. Sie schaute mich fragend an und sagte:

„Ich denke nicht, dass Ihre Familie verhungert, wenn Sie dieses Geld für sich verwenden. Oder?“

„Nein, natürlich nicht“ erwiderte ich zögerlich.

„Aber **was** soll ich dafür kaufen?“

Sie lächelte sanft und antwortete:

„Das ist nicht wichtig, was ‘es ist, nur dass es für ,Sie‘ ist.“

Fast die gesamten drei Wochen zerbrach ich mir meinen Kopf, was mit diesem Geld geschehen soll.

„Schmuck wäre eine Idee oder eine Handtasche? Oder, neue Klamotten? Ne, wozu! Ich trage im Laufe der Woche sowieso nur Arbeitskleidung! Schmuck und Chi-Chi passt auch nicht zu mir.“

Es dauerte noch eine ganze Weile, aber irgendwann viel der Groschen.

„Eine Thai – Massage! Ja, das ist es!“

Ich war seit Jahren das erste Mal wieder bei einer Massage und freute mich wie ein kleines Kind an Weihnachten, dass ich endlich eine Entscheidung treffen konnte. Dieser Termin war an sich zweitrangig, die Lösung der Aufgabe stand für mich im Vordergrund. Meine Gedanken drehten sich grundsätzlich nur darum, *andere* nicht zu enttäuschen.

„Keine Entscheidung“ war für mich gleichgestellt mit *„Scheitern“*.

Die Wellnessstunde konnte ich zunächst nicht wirklich genießen. Das dauerte einige Zeit, bis meine Verkrampfung etwas nachließ. Bei dem nächsten Gespräch in der Therapie versuchte meine Therapeutin erneut vergeblich mich zu überzeugen, zuhause zu bleiben. Für mich wäre das *„Versagen“* und *„Schlappmachen“* gewesen. Vor aller Augen *„der Loser“*. Die Zweifel waren da, aber ich beschloss es doch noch mal zu versuchen. Die freie Stelle als Marktleitung wurde nach meiner Rückkehr aus dem Urlaub, mit dem eigentlich als Stellvertreter eingestellten jungen Mann besetzt. Der Plan war: ich führe den Markt und bilde meinen Nachfolger aus, bis er so weit ist. Wir verstanden uns auf Anhieb richtig gut und ich hatte ein wirklich gutes Gefühl. Allerdings wurden aus den ungefähr vier Wochen dann doch Monate. Denn während der Weihnachtsgeschäfte, den kompletten Dezember 2019, war mein *neuer* Marktleiter krank und telefonisch für mich nicht erreichbar. An diesem Samstagmorgen, ich weiß nicht mehr, ob es früh oder schon spät war. Ich erinnere mich nicht mehr welche Schicht ich an diesem Tag hatte. Es ist im Grunde auch völlig egal, da ich nach wie vor immer irgendwie greifbar und gefühlt auch ständig im Markt anwesend war. Oft fragten die Kunden:

„Sag mal, hast du überhaupt ein Zuhause?“

oder

„Steht hinten eine Couch?“

Ich versuchte zu lächeln und erwiderte scherhaft, dass ich mir ein Feldbett zugelegt habe, denn über die Wahrheit wird nicht mit Kunden gesprochen. Früher gelang es mir ganz gut mich abzugrenzen und die Arbeit nicht mit nach Hause zunehmen. Seit einer Weile klappts nicht mehr. Irgendwann beschlossen mein Freund und ich, dass wir das Thema ‚Arbeit‘ auf dreißig Minuten begrenzen. In dieser Zeit können wir uns beide auskotzen und dann ist es für den Tag abgehakt. Jedoch bekam ich es jetzt nicht mehr aus dem Kopf. Gespräche allgemein drehten sich bei mir nur noch über die Arbeit. Zu lange gab es nichts anderes in meinem Leben, also langweilte ich meine Zuhörer mit Geschichten und Anekdoten aus meinem Alltag im Markt. Am Anfang unserer Beziehung vor zehn Jahren, sind wir neben dem Jahresurlaub mit den Kindern, auch mal übers Wochenende allein weggefahren. Ein kleiner Ausflug, weg vom Hamsterrad. Jedoch wurde es seltener, bis irgendwann gar nicht mehr. Mein Freund konnte es jederzeit einrichten, aber für mich wurde es immer schwieriger, die Wochenenden freizubekommen. Das ist die verkaufsstärkste Zeit in der Woche. Da wird jeder Mitarbeiter gebraucht. Freunde treffen, mit etwas Glück zwei, dreimal im Jahr. An diesem Tag, vor der Arbeit, fühlte ich mich wie jeden Tag in den letzten Monaten. Ich trank noch eine Tasse Kaffee, dazu qualmte ich noch eine Zigarette.

„Ach komm, noch eine Kippe geht, die Zeit hab ich noch.“

Dachte ich, dann wieder ein Blick auf die Uhr.

„Shit, ich muss los!“

Ich zappelte rum, während ich hastig meinen Kaffee schlürfte, im Sekunden-Takt auf die Uhr schaute und in langen Zügen die Zigarette fertig rauchte. Kurz den Rücken strecken ‚seufz‘.

Die Schmerzen wurden auch immer bedenklicher. Überall tat es höllisch weh, ich konnte mich kaum noch bewegen.

„800 mg Ibuprofen, dann wird das schon gehen. Ach, noch ein Moment habe ich. Einen schnellen Kaffee und eine Kippe, dann muss ich aber los.“

So lief der Monolog, wie von einem Tonband, in einer Endlosschleife. Es wurde eigentlich vor jeder Schicht, immer häufiger das gleiche Szenario. Wenn Rudi dabei war, grinste er nur noch. Was sollte er auch sagen. Ihm ging es die letzten Jahre nicht viel besser. Na ja, eigentlich schon. Er wird besser bezahlt und er kann zum Arzt gehen, ohne dass er schief angeschaut wird, sowohl von Vorgesetzten als auch von den Kollegen. Mit vierzig Jahren Betriebszugehörigkeit wird mit anderen Maßstäben gemessen. Wenn er mal Mehrarbeit leistet, tut er das, weil er das möchte und bekommt es entsprechend bezahlt. Das kann man sich auf dem heutigen Arbeitsmarkt leider kaum noch vorstellen. Irgendwann raffte ich mich auf und schleppte mich zum Auto. Der Arbeitsweg war nicht lang ca. 20 Minuten.

„Wenn dir nicht wieder ein Traktor den Weg kreuzt.“ Ging mir durch den Kopf.

Jedoch war es zu dieser Zeit in der Landwirtschaft ruhig, das neue Jahr 2020 hat gerade erst begonnen. Die Weihnachtszeit ist in der Regel, im Getränkehandel heftiger als das Sommergeschäft. Diesmal nicht. Die Sommer waren in den letzten zwei Jahren brutal, die Hitze in den Märkten war schier unerträglich und die Kunden haben wie wahnsinnig Getränke gekauft. Mit dem Auffüllen kamen wir nicht einmal mehr hinterher. Immer öfter holten wir für die Kunden die Ware direkt aus dem Lager. Für mich war inzwischen jeder Tag kaum zu bewältigen. In guten Zeiten verräumte ich spielend fünfzehn bis zwanzig Euro-Paletten voll Getränke.