

HEYNE <

Franziska Böhler
Marie-Sophie Müller

I STILL CARE

Wie mich der Einsatz für eine bessere
Pflege krank gemacht hat – und warum ich
trotzdem Krankenschwester bleibe

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

2. Auflage

Originalausgabe 08/2024

Copyright © 2024 by Wilhelm Heyne Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

Redaktion: Sophie Dahmen

Umschlaggestaltung: Eisele Grafik Design

Umschlagfoto: Michael Eichelsbacher

Satz: Satzwerk Huber, Germerring

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN: 978-3-453-60676-0

www.heyne.de

Inhalt

Vorwort	9
Etwas stimmt nicht	16
Teil eins: Ich bin berühmt	27
Franzi goes to Hollywood	28
Ich werde gebraucht	34
Der Pflegerapper	43
Ein Haus, so offen wie ich	53
Die Followerin	62
Die Blonde schreibt ein Buch?	76
Corona, Chance in der Not	90
Schampus und die große Ernüchterung	97
Teil zwei: Ich bin am Boden	107
Die längste Nacht	108
Die Hacktivistin	112
Wie Männer hassen	121
Wie Frauen hassen	127
Auszeit	132

Pares	137
Die Krise der anderen	142
Schlafpsychose: Bin ich tot?	151
Einfach aufhören	158
Zwischen den Welten	172
Teil drei: Ich mache weiter	181
Hilfe? Hilfe!	182
Papa, hörst du mich?	188
Lass mal drüber reden	201
La Catrina	207
Schwester Rosemarie	215
Wiederbelebt	222
Post aus der Zukunft	235
Nachwort: Instagram-Rente	242
Ein Dank: an dieses Buch, an meine Menschen –	
an mich selbst	248
Anhang	253

*Ich will mir meine scharfe Zunge,
meine dünne Haut und ein
offenes Herz bewahren*

(frei nach Taylor Swift)

Vorwort

Ich bin Krankenschwester. Ich bin Pflegeaktivistin, ich bin Influencerin, ich bin Mutter, ich bin Ehefrau, ich bin Freundin. Ich bin gewissenhaft, kollegial, zuverlässig, spontan, witzig. Ich bin überfordert, dünnhäutig, verletzt. Ich bin Franz.

Ich bin Krankenschwester. Mit diesem Satz fing mein erstes Buch an, und manchmal wünschte ich, ich hätte es dabei belassen, hätte den Mund gehalten und keinen Instagram-Kanal mit Hunderttausenden Followern ins Leben gerufen. Im März 2023 habe ich mir laut die Frage gestellt, ob das besser gewesen wäre. »Laut« heißt, auf Instagram, wo meine 250 000 Follower mein Leben oder das, was ich davon zeige, tagtäglich verfolgen. Ich habe das Foto von mir hochgeladen, mit dem es fünf Jahre zuvor angefangen hat. Damals stand ich nach einem Arbeitstag im Klinikum Aschaffenburg im Pathologieaufzug und fotografierte mich im Spiegel. Rechte Hand in der Kitteltasche, linke am iPhone, die blonden Haare zu einem praktischen Knäuel zurückgebunden, Augen mit Kajal umrandet, die kurzen Ärmel des Kittels umgekrempelt – so viel Fashion muss sein. Arme noch untätowiert. Vorsichtiges Lächeln. Ein Foto, wie man es seinem Freund nach der Schicht zuschicken würde, kurz bevor man nach Hause fährt. Darunter stand ein Text, der nicht so ganz zu dem lieblichen Bild passte.

Damals habe ich begonnen, von unserem Arbeitsalltag auf der Intensivstation zu berichten. Von der Frustration, in einem systemrelevanten Beruf in chronisch unterbesetzten Teams zu arbeiten, von der pausenlosen Hetze, der Sorge, den Patienten nicht gerecht werden oder ihnen sogar schaden zu können, von beträchtlichen Systemproblemen, die dazu führten, dass erfahrene und sonst unerschütterliche Kolleginnen plötzlich weinend im Flur hockten.

Wenn eine Intensivkrankenschwester nach der Schicht nach Hause fährt, hat sie in viele Hilfe suchende Augen geblickt, hat Menschen um ihr Leben bangen oder sogar sterben sehen, das gehört zum Alltag. Ein Alltag, dem gegenüber ich gewappnet bin. So nah mir jedes einzelne Schicksal geht, es ist nach so vielen Jahren im Dienst zur Routine geworden. Eine Überlebensstrategie, die sich jeder Arzt, jede Ärztin, jeder Pfleger und jede Krankenschwester aneignet. Woran sich keiner gewöhnen kann, ist die Überforderung auf einer dauerhaft unterbesetzten Station. Keine Arbeit kann liegen bleiben, weil das im schlimmsten Fall ein Leben kosten kann.

Zu Hause erwartet dich dann die andere Realität. Hausaufgabenbetreuung, Wäsche waschen, Katzen füttern oder ein krankes Elternteil versorgen. Mein Leben als Krankenschwester hatte schon immer zwei Gesichter. Mit meinem Leben als öffentliche Person sind noch andere dazugekommen.

Seit diesen ersten Beiträgen vor fünf Jahren ist die Zahl der Menschen, die mir folgen wollten, sprungartig gewachsen. Seit der Coronapandemie gibt es zum Glück viele Menschen, die sich auf Social Media zum Pflegenotstand äußern, damals war ich eine von wenigen. Die sich äußerten, waren hauptsächlich Männer. Obwohl der Pflegeberuf vor allem von

Frauen getragen wird, waren die öffentlich beinah unsichtbar. Ich wollte diejenige sein, die das ändert.

Ich war jemand, die stellvertretend für viele sprach. Eine junge Frau aus dem Dorf, wie so viele; eine Krankenschwester, die unter dem akuten Personalmangel leidet, wie so viele, eine Mutter von zwei Kindern, wie so viele. Ich bin kein Popstar, keine Fußballerehefrau, keine Berlin-Mitte-Fashionmutti, sondern eine Krankenschwester vom Land. Eine mit Dekofimmel, die gern Cola light trinkt, manchmal auch Underberg, und abends im Bett *Grey's Anatomy* guckt. Eine, der gern egal wäre, was andere von ihr denken.

Mir war immer wichtig, dass ich mich nicht nur aktivistisch zeige, sondern dass man mich kennenlernt. Darum gebe ich vieles aus meinem Leben preis, zeige, wie mein Hund den Staubsauger attackiert, wie ich zwanzig Ballons für den Kindergeburtstag aufpuste oder Möhren für die Bolognese- soße schnipple. Ich will, dass die Menschen, die mich lesen, sehen oder hören, wissen, dass ich eine von ihnen bin, eine mit stinknormalen Problemen (ja, auch mit Pool im Garten ist das möglich). Ich muss putzen, Wäsche waschen, Hund oder Katze zum Tierarzt bringen, habe Kinderbetreuungsprobleme, telefoniere mir für einen Arzttermin die Finger wund oder muss Kaugummis aus dem Teppich knibbeln, so wie andere eben auch. Daneben kämpfe ich für bessere Zustände in der Pflege, setze mich dafür ein, dass Jugendliche einen Einblick in den Beruf bekommen, wirke daran mit, dass Long Covid ernst genommen wird, bereite Lesungen oder Podcast-Folgen vor oder arbeite an diesem Buch. Nicht weil ich etwas Besonderes bin, sondern weil ich ganz normal bin. Ich will damit zeigen, dass auch andere in meiner Position sich für Ver-

änderung, Träume und Ideale starkmachen können. Ich bin wie so viele andere Frauen in Deutschland – dafür werde ich geliebt, und dafür werde ich gehasst.

Den Hass kann man sich nicht vorstellen, bis man ihn abbekriegt. Er kommt als spitzer Kommentar, als Nörgelei, als abschätziger Blick, als dicker, glänzender Spuckehaufen vor meinen Füßen auf dem Supermarktparkplatz, als tiefer Kratzer im Kotflügel meines Autos, als Morddrohung. Ich dachte immer, dass ich hartgesotten sei, dass mich nichts so leicht umhaut, aber es kam anders. Es kam schlimmer. Ich hatte immer den Anspruch, für andere da zu sein. Anlaufpunkt, Vertrauensmensch, Fels in der Brandung. Die, die Probleme löst, die Gutes will, die heilt oder zumindest Zuversicht gibt. So arbeite ich als Krankenschwester, so versuche ich als Freundin, Kollegin, Frau und Mutter zu sein, und so bin ich auch meinen Zuhörern, Lesern und Followern gegenüber.

Ich war stolz darauf, diejenige zu sein, die fast alle Direkt-nachrichten beantwortet, und das waren zu Stoßzeiten 3000 am Tag. Wie schafft man das, neben Job, Buch, Leben? Eigentlich ist es unmöglich, es sei denn, man hört auf zu schlafen. Und das habe ich, mehr oder weniger, getan. Erst weil ich nicht aufhören, nicht abschalten konnte, später weil ich Angst hatte, die Kontrolle zu verlieren. Bloß nicht einschlafen, bloß keine Schwäche zeigen.

Ich hatte und habe ein extremes Verantwortungsbewusstsein. Wenn mir am Anfang der Coronapandemie eine Frau schrieb, dass der Mann keine Luft mehr bekommt, und mich fragte, was jetzt zu tun sei, wusste ich natürlich, dass nicht ich, sondern der Notruf der richtige Ansprechpartner war. Trotzdem hat es mich fertiggemacht, wenn ich eine solche Nachricht

erst Stunden später las und mir ausmalte, was inzwischen passiert sein könnte, weil ich nicht direkt geantwortet und an den Notruf verwiesen hatte. Ich bin die Art Frau, die sagt: »Lass mal, ich mach das schon«, »Ich kümmere mich drum«, »Ich schaffe das«. Ihr alle kennt diese Menschen. Sie machen das nicht aus reiner Hilfsbereitschaft, sondern auch, weil sie glauben, es sei einfacher so. Und weil sie vermeintlich die Kontrolle bewahren. Das ist auch überheblich, dessen bin ich mir bewusst. Ich bin so ein Mensch, mir fällt es schwer, Hilfe anzunehmen, ich bin Einzelkämpferin, und so gehe ich auch an die Probleme anderer heran: »Schieb mal rüber, ich bieg das hin«. Am Ende hilft diese Einstellung niemandem, dass musste ich schmerzlich erfahren, ganz abstellen, kann ich sie noch immer nicht.

Unter den Nachrichten waren natürlich viel banalere Dinge als medizinische Notrufe, trotzdem dachte ich, wenn ich mich auf diese Bühne stelle und gleichzeitig ich bleiben will, dann muss ich erreichbar sein und antworten. Ich muss dem Bild gerecht werden, das die Welt da draußen von mir hat. Aber irgendwann war ich mir selbst nicht mehr sicher, wer ich überhaupt bin. Die Franzi vom Dorf, Krankenschwester Franzi, Fabulous Franzi, TV-Franzi, Autorin Franzi, die alte Franzi, von der meine Freunde sagten, dass sie sie vermissen würden, die neue – aber wer sollte das überhaupt sein? Ich wusste nicht mehr, welche Gefühle mir zustehen, welche Schmerzen echt sind und welche Anstrengung mein öffentliches Leben wert ist. Was muss ich aushalten? Auf welche Liebe, auf welche Freundschaften kann ich mich verlassen? Wem kann ich vertrauen? Wer liebt mich?

Ich wurde von der Helfenden zur Hilfesuchenden. Ich bin zusammengebrochen und habe dabei die Fassade bewahrt. Ja, das geht! Es ist gewissermaßen Alltag auf Social Media.

Unter dem Bild von 2018, das ich fast fünf Jahre später noch einmal veröffentlichte, schrieb ich:

»Vielleicht hätte ich das alles hier nie anfangen dürfen. Vielleicht hätte das, was ich erreicht habe, nie mehr Wert gehabt als das, was es aus mir gemacht hat. (...) Ich war so naiv, zu glauben, hier gäbe es etwas Echtes und ich wäre stark genug, dem standzuhalten. Vielleicht hätte ich es am 4. August 2018 bei diesem Bild belassen sollen.«

16 190 Likes und 373 Kommentare prasselten in den nächsten Stunden auf mich ein. 178 Direktnachrichten. Nur Liebe, Zuspunsch, Dankbarkeit, Verständnis.

»Du hast schon so viel erreicht, so häufig aufgeklärt und Missstände und Realität in eurem Berufszweig und der Pflege für uns Laien sichtbar gemacht. Du warst und bist für mich eines der Gesichter, wenn es um diese Themen geht. Für alles, was du getan hast und tust, bin ich und so viele dir so dankbar!«, schreibt eine Elisabeth.

»Nix da, dann hätten wir uns nicht kennengelernt, und das wäre so eine Schande gewesen. So«, schreibt der Fernsehmoderator Daniel Bröckerhoff, mit dem zusammen ich den Podcast »Böhler & Bröckerhoff« ins Leben gerufen habe.

»Du bist echt«, schreibt Mascha.

»Franzi, Du bist und bleibst eine Kämpferin für mich und viele andere. Ohne Dich wäre vieles nicht so, wie es jetzt ist. Und das meine ich positiv. Du bewirkst etwas in den Köpfen der Menschen, auch wenn Du es nicht merkst. In erster Linie bist Du auch ein

Mensch mit verletzlicher Seele. Das bin ich auch. Aber wenn wir an etwas glauben, stehen wir dazu. Du bist stärker, als Du denkst. Du hast schon so viele Hürden gemeistert, aber die größte davon ist, menschlich zu bleiben. Du darfst Deine Gefühle zeigen, ohne sie zu beschönigen. Du darfst Fehler machen, ohne dafür verurteilt zu werden (...)«, schreibt Güli, selbst Krankenpflegerin.

»Liebe Franzi, viele deiner Posts haben mir in einer schweren Depression und über die ganze Pandemiezeit massiv Kraft gegeben. Teilweise warst du der einzige Grund an einem Tag, mal zu lächeln. Eine Lebensfreude, die mir half, durchzuhalten und Licht zu sehen. (...) Von ganzem Herzen danke, danke, danke für alles in den letzten Jahren«, schreibt Marion.

Ich fühlte, wie sich meine Haut erwärmte, meine Gesichtsmuskeln sich entspannten. Nichts tat mehr weh. Natürlich hatte ich darauf gehofft, Reaktionen wie diese zu bekommen. Ich gebe gern zu, dass ich den Post auch deswegen erstellt hatte. Ich musste dringend spüren, dass ich gebraucht werde, dass es Menschen gibt, denen das, was ich mache, wichtig ist. Denen ich wichtig bin. Aber dass es so viele sein würden, hätte ich nicht gedacht. Dass viele der Nachrichten so ausführlich beschreiben, was ihnen an mir, an meiner Botschaft, an meiner Öffentlichkeit wichtig ist – auch das hatte ich nicht erwartet. Es tat so gut. In solchen Momenten weiß ich, dass ich weitermachen will, dass ich getragen werde von Menschen, die ich nicht einmal persönlich kenne und die mir in diesen Momenten so nah sind. Und dass ich Franzi bin, eine von euch.

Die Arbeit an diesem Buch hat mich gezwungen, mir selbst wichtige und zum Teil auch unangenehme Fragen zu stellen.

Ich habe Menschen, die mich gut kennen, gebeten, mit mir zu sprechen und mich mit ihrer Perspektive zu konfrontieren. Es war ein Verarbeitungsprozess, der mir half, herauszufinden, was mir wichtig ist und worauf ich meine Energie in Zukunft richten möchte. Mir ist bewusst, dass ich mit diesem Buch neue Angriffsflächen für Hass und Missgunst biete. Ich teile Erlebnisse und Gedanken, die noch persönlicher sind als das, was ich auf Social Media zeige. Es fühlt sich so an, als seien diese Dinge zwischen zwei Buchdeckeln besser aufgehoben als im Internet. Hier kann ich reflektieren und sie in einen Zusammenhang stellen. Sollte das dennoch Anlass geben, mich anzugreifen, wird es mich hoffentlich nur noch leicht kratzen und mir nicht mehr den Boden unter den Füßen wegreißen. Meine Haut ist zwar nicht dicker geworden, aber ich weiß inzwischen besser, wie ich sie schützen kann.

Doch *first things first*. Um zu verstehen, in welche Höhen und Tiefen mich die letzten Jahre gewirbelt haben, fangen wir ganz unten an:

Etwas stimmt nicht

Ich weiß nicht einmal mehr, wem oder was mein letzter Gedanke gegolten hat. Dem Vortrag, den ich noch vorbereiten musste, dem abschätzigen Kommentar, der mittags auf meinem Handybildschirm aufgepoppt war, oder der Auseinandersetzung mit meiner besten Freundin gestern Abend? Was immer es war, plötzlich begann ich zu schwitzen und etwas drückte mit Gewalt auf meine Brust, während meine Arme taub wurden und die Hände wie leblos auf dem Lenkrad lagen.

Die Straße vor mir, die eben noch schnurgerade war, begann zu schwanken. Ich wollte den rechten Fuß auf das Bremspedal drücken, aber er war merkwürdig unbeweglich. »Nichts Dummes machen, jetzt bloß nichts Dummes machen«, sagte eine Stimme in meinem Kopf, und ich wusste nicht, ob es meine eigene war. »Reiß dich zusammen, bremsen kann doch nicht so schwer sein.« Das war eindeutig Gregor, mein Mann, aber was machte der da in meinem Kopf? Ich saß doch allein im Wagen. »Rechter Fuß, Franz. Rechter ...« Ich spürte ihn nicht. Ich wusste nicht mal, wo mein rechter Fuß war.

Ich versuchte, ruhig zu atmen, aber meine Brust fühlte sich eng an, als wäre mein Oberkörper in einem Autowrack eingeklemmt. Aber ich fuhr doch. Die weißen Striche des Mittelstreifens verschwanden einer nach dem anderen unter der Motorhaube. Mein Herz hämmerte so laut in den Ohren, dass ich die vorbeiflitzenden Autos kaum hören konnte. »Rechter Fuß, Franz. Rechter Fuß, Kleine.« Papa? Ein paar Sekunden lang war ich wieder 21 und rollte einen Abhang hinunter, neben mir mein Vater am Steuer, hinten auf der Rückbank meine Mutter und meine Schwester. Wir wollten zur Kirche fahren, wie jeden Sonntag. Ein Schlenker, ein Rutscher, und statt wie sonst um die Kurve zu rollen, schossen wir eine Wiese herunter, geradewegs auf einen Baum zu. Keiner sagte etwas, keiner schrie. Gleich würden wir tot sein, gleich würde alles vorbei sein. Gleich würde ...

Ich erkannte meine eigenen Hände am Lenkrad, das hier war jetzt, das war ich, das war mein Auto! Ich fuhr! Mit der letzten Erinnerung an eine Routine, die sich in fünfzehn Jahren täglichen Autofahren in mein Stammhirn eingegraben hatte wie das Gabel-zum-Mund-Führen, brachte ich mein Auto am Stra-

ßenrand zum Stehen. Ich fühlte meinen Puls, der raste, das Gesicht, das mich aus dem Rückspiegel anblickte, war fahl und mir fremd. Selbst die Sommersprossen auf meiner Nase waren grau.

Ich wollte aus dem Auto aussteigen, Luft holen und dem Erstickungsgefühl entfliehen und hatte gleichzeitig Angst darvor, was mich draußen erwartete. Konnte ich überhaupt stehen? Was, wenn ich auf die Straße fallen und überrollt werden würde? Was, wenn ich es nicht mehr zurück ins Auto schaffte?

Die Krankenschwester in mir dachte: »Das muss ein Herzinfarkt sein«, der Mensch in mir fühlte: »Ich sterbe«. Ich umklammerte das Lenkrad und ließ den Kopf darauf fallen. Dachte: Lass es bitte vorbeigehen. Egal was. Diesen Zustand, das Leben, wenn's sein muss. Es sollte einfach vorbei sein, ich hielt es nicht mehr aus. Dann verging eine halbe Stunde, an die ich mich nicht mehr erinnern kann.

Eigentlich wollte ich zum Nagelstudio, jetzt würde man mich mit nackten, kurzen, stumpfen Krankenschwesternägeln beerdigen müssen. So etwas sollte im Testament festgehalten sein. Post-mortem-Maniküre: nachtblau metallic, mit Mini-Strasssteinchen auf den Spitzen. Als mir dieser Gedanke durch den Kopf ging, befand ich mich offensichtlich auf dem Weg dahin, die Kontrolle über meinen Körper zurückzuverlangen. Schon seltsam, dass der Humor als Erstes wiederkehrt. Zum Lachen war mir trotzdem nicht zumute. Ich überlegte, ob ich einen Krankenwagen rufen sollte, doch das kam mir selbst in diesem Zustand zu dramatisch vor.

In meinem Auto habe ich mich immer wohlgefühlt. Es ist mein Auto, ich sitze am Steuer, ich entscheide, wo es langgeht, wann und wo ich anhalte. Wenn man wie ich auf dem Dorf aufwächst, ist der Führerschein das Ticket in die Unabhän-

gigkeit. Das erste Geld, das ich von meinem Gehalt als Krankenschwester angespart hatte, ging in ein Auto. »Herbie«, ein hellblauer Peugeot 106, Edition Palm Beach, den ich meiner neun Jahre älteren Schwester abgekauft hatte. Auf der Beifahrertür klebte ein Surfer, das Heck hatte ich mir von meinen Kumpels mit Subwoofer und Lautsprechern vollbauen lassen, sodass nicht mal mehr eine Handtasche in den Kofferraum passte. Meine Mutter musste mich nicht mehr im Schwesternheim abholen, wenn es am Wochenende für einen Besuch nach Hause ging, ich konnte kommen und fahren, wann ich wollte. »Herbie« war mein bester Freund, mein privater Metal Club und mein erstes eigenes Zuhause. Und obwohl er nur 45 PS hatte, habe ich es geschafft, in sechs Monaten sieben Mal geblitzt zu werden.

Stadtmenschen können das wahrscheinlich nicht nachvollziehen, aber als Dorfkind bist du auf den Kutschierservice deiner Eltern angewiesen. Wisst ihr, wie es sich anfühlt, wenn dich deine erzkatholische Mutter als Teenager von einer Party abholt und du die dreißig unendlichen Minuten, die der Heimweg dauert, versuchst, dir nicht anmerken zu lassen, dass du doch mehr als nur ein Bier getrunken hast? Dabei hoffst, dass das eben frisch aufgetragene Deospray den Zigarettenqualm überlagert? Ihr Dorfkinder kennt das. Der Führerschein, das war meine Rettung, meine persönliche Reifeprüfung.

Das Auto, in dem ich jetzt saß, war das Gegenteil vom hellblauen Herbie, aber genauso auffällig. Mein absolutes Traumauto: schwarz, schnell, mit einem Eintracht-Sticker auf der Heckscheibe. Auch diesen Wagen hatte ich mir selbst gekauft. Wenn ich auf dem Supermarktparkplatz mit meinem Einkaufswagen darauf zusteuerte, guckten einige schief. Wie passte die-