

# Wenn nichts mehr geht

Mein Weg aus  
Burnout, Overthinking und Depression  
in ein kraftvolles und erfülltes Leben

Stefanie Schnier

## **Inhalt**

<b>Intro</b>	7
Achtung: Trigger-Warnung!	9
Kalte Füße	11
Die Entscheidung – und was davor geschah	18
<b>Der Weg in die Klinik</b>	<b>30</b>
Erste Eindrücke	35
Ankommen	41
<b>Was passiert bei den verschiedenen Therapien</b>	<b>54</b>
Gesprächstherapie – Einzel	57
Gesprächstherapie – Gruppe	62
Entspannung	73
Akupunktur	77
Psycho-Edukation	79
Musiktherapie – Gruppe	86
Musiktherapie – Einzel	91
Körper- und Bewegungstherapie (Gruppe)	95
Körpertherapie (Einzel)	103
Physiotherapie / Craniosakrale Osteopathie.	113
Gestaltungstherapie	116
Achtsamkeitstraining.	122
Zürcher Ressourcenmodell	124

<b>Extras – von Theater bis Qi Gong</b>	<b>133</b>
Qi Gong	134
Waldbaden	138
Improvisationstheater	141
Sonntage, Feiertage und Belastungsproben	146
Mitpatient*innen und Freizeit	158
Abschied	171
<b>Zuhause Ankommen.</b>	<b>178</b>
Selbsthilfegruppe	188
Anschlusstherapie	193
Ausblick	197
Danke	207

### **Anhang**

Packliste für zwei Wochen Klapse	209
Beispielhafter Wochenplan	213
Burnout-Uhr	217

### **Literaturliste**

stattfindet, wo man hier doch wissen müsste, wie es um die Konzentrationsfähigkeit von Depressiven bestellt ist. Ich habe es geschafft, frage mich allerdings, wie aussagekräftig der digitale Test ist, wo ich am Ende beim Lesen der Antwortmöglichkeiten oft schon die Frage nicht mehr wusste.

## **Ankommen**

In den nächsten Tagen heißt es: ankommen. Ankommen in der Gruppe der Mitpatient\*innen. Ankommen im Klinikalltag und auch ankommen in meinem Zimmer hier. Ankommen in einer Welt weit weg von meinem Alltag zu Hause. Aber auch ankommen in den Therapien, den verschiedenen Therapieformen mit ihren verschiedenen Therapeut\*innen. Um die ganzen Arten der Therapie (die in dieser speziellen Klinik angeboten werden), genauer vorzustellen und meine subjektiven Erfahrungen damit darzustellen, ist jeder Therapieform ein eigenes Kapitel gewidmet. Bevor es mit Therapien losgehen kann, muss ich erst noch mehr Ankommen.

Wie war die erste Nacht?

Die Nacht war anstrengend. Wie soll man in einer komplett ungewohnten Umgebung einschlafen, wenn

man weiß, dass irgendwann jemand reinkommen wird? Ich konnte es nicht. Zumindest bin ich immer wieder aufgewacht und habe dann im Halbschlaf die merkwürdigsten Dinge gesehen. Der Schreibtisch mit Fernseher sah aus wie ein Tier, was sich bewegt. Der Stuhl auf dem Balkon sah durch den Vorhang und durch das diffuse Licht der Straßenlaterne wie ein Mensch aus. Es war alles ziemlich gruselig bis ich jeweils verstanden habe, wo ich bin und was das in Wirklichkeit ist. Diese Wahrnehmungen erzähle ich lieber nicht den Psychologen, sonst denken die noch, ich hätte Wahnvorstellungen. Bei der Erstanamnese wurde ich auch - vermutlich routinemäßig - gefragt, ob ich Stimmen höre. Nein. Aber mehr solche Nächte und dann kommen sicher zu diesen optischen Fehlinterpretationen auch noch Stimmen dazu. Und dann ist es nicht mehr weit zu Psychopharmaka. Diese Gedanken lasse ich lieber gleich wieder fallen und konzentriere mich aufs Frühstück. Der Latte Macchiato aus dem Automaten ist erstaunlich gut. Nach dem Espresso hatte ich allerdings auch keine hohen Erwartungen. Der Schaum ist unglaublich fest, so dass ich ihn kaum trinken kann, sondern löffeln muss. Außerdem kann man sich Orangensaft frisch pressen. Ich nehme mir zu den beiden Getränken noch ein Glas Wasser, um die Flüssigkeit, die mir durch die Blutentnahme genommen wurde, wieder etwas auszugleichen und mache ein Müsli aus Obst, Flocken, Nüssen und Joghurt.

Sehr satt und zufrieden, obwohl stark übermüdet, stelle ich mich noch kurz mit dem Rest Kaffee in

der Hand in die Sonne und genieße den Ausblick auf den See. So würde ich gerne wohnen. Wasser hat eine dermaßen beruhigende Wirkung auf mich, das ist unglaublich. Alleine am See zu sitzen ist schon toll, sich darauf fortzubewegen noch mehr. Ich hoffe, dass ich heute dazu komme. Ich hatte gestern sogar schon die Wassertemperatur gefühlt, weil ich überlegt hatte, ob ich schon mal reinspringen könnte. Aber das wäre wohl selbst mit Neoprenanzug noch zu kalt. Die Nächte sind noch eiskalt und liegen um den Gefrierpunkt. Entsprechend wird die Wassertemperatur nur knapp darüber liegen. Mit dem Schwimmen muss ich wohl noch etwas warten.

Mit dem Kaffee in der Hand bin ich die einzige draußen im Garten, die keine Zigarette in der Hand hat und frage mich, wie hoch wohl die Raucherquote hier in der Klinik ist. Burnout und Stress ziehen Drogen und Süchte an. Auch der Kaffeekonsum scheint mir bei einigen hier extrem hoch zu sein. Sich mit Kaffee pushen, wach bleiben, mehr leisten können, um dann schnell bei einer Zigarette zu entspannen. So ist vermutlich die Idee.

Da gehöre ich mit meinen zwei bis maximal drei Kaffee am Tag hier noch zu den Wenig-Trinkern. Ich hoffe, dass dies ein gutes Zeichen ist und erwische mich manchmal bei dem Gedanken, dass es mir ja eigentlich ganz gut geht. Gibt es in der Klapse wohl auch ein Ranking, ähnlich wie im Gefängnis? Alte Frau ausgeraubt = Loser. Jemanden ermordet = King. Vergewaltigt = Unantastbar. Wie wäre das dann hier? Depression = Loser. Kann jeder, hat gefühlt jeder zweite Teenie.

Persönlichkeitsstörung mit Suizidgedanken oder am besten Suizidversuch = King. Also wirklich krank. Drogensüchtige = Unantastbar – total kaputt. Lieber keinen Umgang. Ich möchte jedenfalls nicht in eine Konkurrenz treten. Weder möchte ich vergleichen, wem es wie schlecht geht, noch möchte ich andere für ihre Probleme verurteilen. Beurteilen tue ich, wie alle Menschen, doch erstmal. Das kannst Du die ganze Zeit hier lesen. Was da mitschwingt, ist sicher die Angst, mit meinen Problemen nicht ernst genommen zu werden, weil es mir doch gut geht. Ich ziehe keine Fresse, oder schlurfe wie der letzte Mensch mit hängenden Schultern durch die Gegend. Die gibt es hier. Es gibt aber auch die anderen, deren Interpretation von ‚bequemer Kleidung‘ (Packempfehlung beim Telefonat vor der Anreise) eine ganz andere als meine ist, so dass sie problemlos in eine Kanzlei gehen könnten zum Arbeiten. So verschieden sind wir hier und doch suchen alle nach dem Gleichen. Sich selbst und einem gesunden Umgang mit sich, um glücklich zu werden und gesund.

Nach dem Frühstück, was ich wieder alleine verbringe, muss ich zum EKG und darf dann umziehen, raus aus der Aufnahme. Damit ist mein Aufnahmestatus samt Grundstück-Verlassen-Verbot aufgehoben. Ein weiterer Schritt in Richtung Ankommen. Nun traue ich mich auch, meine Tasche auszupacken. Die mit der Kleidung. Die Sportsachen bleiben vorerst in der Tasche. Ich will es nicht übertreiben mit der Ordnung. Ich nehme mir einfach was ich brauche, wenn ich es brauche. Die Tasche mit dem Unterhaltungsprogramm packe ich

ständig ein und aus. Buch raus, etwas lesen, wieder rein. Laptop raus, Tagebuch schreiben – tippen geht wegen des Rheumas leichter und über eine längere Zeit als per Hand zu schreiben – und dann den Laptop wieder zurück in die Tasche. Das Fotoalbum, was ich jedes Jahr mache, liegt bisher unberührt in der Tasche. Allerdings denke ich, ich sollte langsam loslegen damit, bevor die Gespräche hier so intensiv werden, dass ich zu viel mit mir zu tun habe, um ein buntes und lustiges Fotoalbum für meinen Sohn zu gestalten. Aus genau dem gleichen Grund möchte ich auch meine Eltern die Tage mal anrufen und sagen, dass es mir gut geht – solange es das noch tut und ich nicht in alten Wunden wühle und sie evtl. nicht sprechen möchte.

Heute geht es mir gut. Ich habe zwar nicht so besonders gut geschlafen, habe dann aber nur heute Vormittag ein paar Termine und kann am Nachmittag mit dem SUP raus und das tolle Wetter nutzen. Es fühlt sich fast an wie Urlaub. Die Natur ist wunderschön. Ich sehe sehr viele Vögel und Fische und auch einige Spuren vom Biber. Auf dem Rückweg zur Klinik halte ich mit meinem SUP an einem Restaurant und gönne mir eine Cola. So etwas Ungesundes gibt es hier in der Klinik nicht. Auf der Terrasse zwischen den anderen Menschen fühlt es sich fast normal an. Normal. Ich mag dieses Wort nicht. Was ist schon normal? Bin ich nicht normal, nur weil ich in eine Klinik muss/will? Sind die Gäste im Restaurant normal? Es hat sich jedenfalls gut angefühlt dort zu sitzen, wie eine kleine Flucht in die Realität, heraus aus der Klinik, wobei auch das mit dem Alltag



nichts zu tun hat. So genieße ich meine Cola und niemanden scheint es zu stören, dass ich einen Neoprenanzug trage, was ja doch eine eher ungewöhnliche Kleidung für ein Restaurant ist. Also wohl doch nicht normal...

Bevor ich wieder an den Steg der Klinik heranpaddle, halte ich kurz an und lausche der Natur, ich sauge sie förmlich in mich auf. Dann fahre ich zurück und treffe am Steg gleich auf zwei Patientinnen, mit denen ich wegen des SUP ins Gespräch komme. Die eine depressive Alkoholikerin, die andere Borderlinerin und heroinabhängig. Beide sind neidisch auf mein Brett und dass ich mich das traue. Mensch, vielleicht geht es mir wirklich nicht so schlecht.

Schlimmer geht immer. Ich darf aber nicht den Fehler machen, meine Probleme und meinen Zustand nicht ernst zu nehmen, nur weil es anderen noch schlechter geht. Das nehme ich mir vor. Dann brauche ich eine Pause, weil die Sonne und das Paddeln mich ganz schön geschlaucht haben. Nach vier Monaten ohne Sport und nur sehr sporadischen, kurzen Joggingrunden sind zwei Stunden paddeln schon fast Hochleistungssport. Ich werde sicher Muskelkater im Rücken haben.

Beim Abendesse sehe ich André wieder. Er sitzt schon, als ich komme. Diesmal reden wir ein wenig mehr. Er ist abhängig von Beruhigungsmitteln, seit zwei Wochen hier, voll im Entzug und er fühlt sich mies. Das erklärt natürlich, warum er so wortkarg ist. Ich überlege, ob es gut für mich ist, mit ihm den Tisch zu teilen. Ich dürfte Wünsche äußern, wo ich sitzen möchte. Würde

eigentlich gerne mit Blick auf den See sitzen, aber wer weiß, was für Tischnachbarn mir das einbringt. André sehe ich selten und wenn, ist er unaufdringlich und wir essen meist schweigend vor uns hin.

Der Abend ist ruhig und irgendwie lang. Nach dem Abendessen ist es dunkel und entsprechend kalt draußen, was soll man da tun? Meine Partnerin meint am Telefon: nichts. Dafür sei ich schließlich auch hier, um einfach mal nichts zu tun. Aber drei Stunden nichts tun kommt mir sehr lang vor, so dass ich froh bin, dass ich die Sachen für das Fotoalbum dabei habe, um mir ein wenig die Zeit zu vertreiben und gleichzeitig sogar noch etwas Sinnvolles zu erledigen. Ich komme allerdings erstaunlich langsam voran.

Diese Wertungen über mich, meine Leistung und auch andere Menschen werden mit der Zeit meines Aufenthaltes zum Glück weniger, weil ich mich mit meinen Problemen besser annehmen kann und weil ich gleichzeitig die Menschen hinter den Diagnosen, die vermeintlich so übel sind, kennenlerne und das manches in ein anderes Licht rückt. Aber diese Erkenntnisse brauchen Zeit, genau wie das Ankommen hier. Für den Moment bin ich von der Aufnahmestation runter, in meinem eigentlichen Zimmer angekommen. Das ist ein einem anderen Gebäude, näher am Wasser, mit Blick auf den See und weiter weg von den Schwestern, deren Zuspruch aber auch von deren Kontrolle. Dieser Schritt fühlt sich gut an, genau wie das Auspacken der Taschen, weil es mir hilft, mental mehr hier anzukommen. Auf der Aufnahme war ich ein wenig wartend, da ich nicht

wusste, wie lange ich dort bleiben muss. Manche, die erstmal einen Entzug durchmachen müssen, bleiben entsprechend lange, damit sie näher dran sind an den Schwestern. Ich bin jetzt hier und das ist gut.

Die nächste Nacht ist ein wenig besser. Ich kann das Zimmer abschließen und weiß – oder glaube zumindest – dass niemand vorbeikommt. Zwischen Frühstück und Mittagessen habe ich heute eine große Lücke im Tagesplan, so dass ich gerne noch einmal das schöne Wetter nutzen möchte und raus aufs Wasser will. Direkt nach dem Frühstück traue ich mich nicht, weil es mir noch kalt vorkommt. So klebe ich etwas weiter am Fotoalbum und schlage Zeit tot.

Dann bin ich 2,5 Stunden unterwegs auf dem Wasser und höre nichts außer den Geräuschen, die ich verursache, und der Natur. Wenn man leise ist, kann man nicht nur Vögel rufen hören, sondern auch ihren Flügelschlag, hört einen Frosch ins Wasser springen, hört das Schilf rascheln, weil ein Fisch hindurchschwimmt. Sogar Bäume kann man hören. Das Holz knackt durch die Wärme der Sonne. Ich halte immer wieder inne, um noch leiser zu sein und alles in mir aufsaugen zu können.

Ich weiß doch, was mir guttut und kann es genießen. Wie kommt es dann, dass ich hier gelandet bin?

Am liebsten würde ich eine Runde schwimmen, aber ich traue mich nicht. Vielleicht wenn ich joggen gehe und danach reinspringe. Mal sehen, ob das die