

ÄNGSTE, BURNOUT, DEPRESSION

Wenn die Seele um Hilfe ruft

Auch ohne Pandemie sind die Herausforderungen des täglichen Lebens nicht ohne. Wie können wir uns schützen und mentale Krisen meistern?

Stress. Für die meisten von uns ist er ein ständiger Begleiter. Das macht die Sache allerdings nicht besser. Im Gegenteil. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) nennt ihn eine der größten Gesundheitsgefahren unseres Jahrhunderts. Permanente Anspannung belastet unseren Körper und unsere Seele. Allein die Burnout-Rate hat sich in den letzten 15 Jahren versechsfacht. Auch andere psychische Erkrankungen wie Depressionen oder Angststörungen nehmen stetig zu.

Laut der aktuellen Stress-Studie der Techniker Krankenkasse sind wir Frauen besonders belastet. Danach hat fast jede Dritte 2021 extremen Stress erlebt. Bei den Männern war es jeder Fünfte. Das mag der Pandemie geschuldet sein und den damit verbundenen Ängsten und Stressfaktoren wie Home-Office plus Home-Schooling. Doch auch ohne Corona ist unsere Belastung extrem und wird immer dann zum Problem, wenn wir nicht mehr zur Ruhe kommen. Neben der „üblichen“ Belastung – Job, Haushalt, Kinder, Pflege älterer Angehöriger – sind wir im Gegensatz zu Männern für sogenannte Mikrostressoren besonders anfällig. Damit sind Dinge gemeint wie

unbezahlte Rechnungen, der nervige Kommentar des Partners, die unaufgeräumte Küche oder der Arztbesuch, den man immer wieder aufschiebt. Alles Unerledigte – oder was uns zum Handeln auffordert – belastet erst einmal, hält uns auf Trab und das Gedankenkarussell am Laufen. „Unablässig

39%

DER DEUTSCHEN ARBEITNEHMER, DIE AN EINER PSYCHISCHEN ERKRANKUNG LEIDEN, TRAUEN SICH AM ARBEITSPLATZ NICHT, ÜBER DAS THEMA ZU REDEN.

Quelle: LinkedIn

stürmt Mikrostress auf uns ein, selbst wenn wir den Eindruck haben, dass gar nichts Stressiges passiert“, schreibt der britische Arzt Rangan Chatterjee in seinem Buch „Der Anti-Stress-Plan“ (Goldmann). Auslöser für ein „Alles zu viel“ gibt es in unserem Leben reichlich. Manchmal sind sie offensichtlich, manchmal verborgen, wie traumatische Kindheits-erlebnisse. Und manchmal sind wir

total erschöpft – nicht, weil wir zu viel machen, sondern schlicht das Falsche. Gerade in der Lebensmitte meldet sich unsere Seele, wenn wir nicht mit uns im Einklang sind.

Fakt ist: Dauerstress macht krank. Oft werden körperliche Symptome behandelt, obwohl es eigentlich die Psyche ist, die Hilfe bräuchte. „Zu mir in die Praxis kommen Menschen mit Panik-attacken, die sie gar nicht mit ihrem permanenten Stress im Job in Zusammenhang bringen“, sagt Psychotherapeut Cord Neubersch. „Die Panik ist nur ein körperliches Signal, das uns zeigen will: Stopp, es ist zu viel!“ (Mehr ab Seite 34.)

Wie es sich anfühlt, wenn der Alltag zum Überlebenskampf wird, nichts mehr geht und Körper und Seele um Hilfe rufen, erzählen ab Seite 36 drei Frauen, die das erlebt haben. Und die sich seitdem dafür einsetzen, psychische Erkrankungen aus der Tabuzone zu holen.

Was helfen kann, um möglicherweise gar nicht erst in eine seelische Schieflage, gar eine Erkrankung, zu rutschen, liegt auf der Hand: Entspannung. „Ruhiges und bewusstes Atmen hilft immer“, sagt Cord Neubersch. „Yoga, Meditation und Achtsamkeitsübungen sind gute Werkzeuge, um den Fokus auf uns zu richten und uns auch körperlich wahrzunehmen. Auch sollten wir stressige Situationen immer wieder hinterfragen: Will ich das so? Ist das wirklich so wichtig? Und wenn nicht, dürfen wir Dinge auch verändern.“ ■



Wie wir lernen, mit Überforderung umzugehen

„Oft ist alles andere wichtiger als wir selbst“

Sie ist Coach, er Psychotherapeut – und sie sind Geschwister. Zu ihnen kommen Menschen, wenn alles bleischwer wird und sie nicht mehr weiterwissen



UNSERE EXPERTIN

Judith Brückmann ist Life- und Business-Coach Zusammen mit ihrem Bruder, Cord Neubersch, betreibt sie den wöchentlichen Podcast „Psycho trifft Coach“. Infos: ehrenplatz-coaching.de



UNSER EXPERTE

Cord Neubersch ist psychologischer Psychotherapeut mit Schwerpunkt Traumatherapie. Er ist Autor der Buches „Warum die Psyche nichts Verrücktes ist“ (BoD). Infos: cordneubersch.de

Gerade ist Judith Brückmanns und Cord Neuberschs Buch „Immer funktionieren funktioniert halt nicht“ erschienen. Darin geht es um den alltäglichen Stress und die Frage, wie wir trotz aller Herausforderungen, die das Leben mit sich bringt, gesund und zufrieden bleiben können.

Frau Brückmann, mit welchen Anliegen kommen die Menschen zu Ihnen?

Die meisten, die zu mir ins Coaching kommen, nehmen eine Überforderung an sich wahr. Sie fühlen sich in ihrem Leben gefangen und sind an einem Punkt, wo sie für sich selbst nicht mehr zu einer Klarheit kommen und der Leidensdruck sie fest im Griff hat. Oft sind sie dann schon über einen längeren Zeitraum über ihre Grenzen hinweggegangen. Die zentrale Frage, die meine Klientinnen und Klienten umtreibt, lautet sehr oft: Wie schaffe ich es, ein echtes Gefühl von Zufriedenheit und mehr Gelassenheit zu erreichen und eben nicht nur eins von Ständig-funktionieren-Müssen?

Herr Neubersch, zu Ihnen als Psychotherapeut kommen Menschen mit einer Diagnose wie Burnout oder Depression. Nehmen psychische Erkrankungen zu?

Definitiv ja. Und das nicht erst seit der Corona-Krise, auch wenn die noch mal ihr Übriges dazu beiträgt. Depressionen und Angststörungen zählen zu den häufigsten

Erkrankungen. Der Grund für diese stetige Zunahme hängt mit den steigenden Anforderungen zusammen, die von außen auf uns einprasseln, aber auch mit den eigenen Ansprüchen und Mustern. Wenn wir einen Leidensdruck über längere Zeit ignorieren, wächst die Belastung. Dann können Sucht, Burnout, Panikattacken oder Depressionen die Folge sein. Aber auch physische Leiden wie etwa Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen haben immer etwas mit unserem Stressfaktor zu tun.

JUDITH BRÜCKMANN: Die Überforderung hat viele Gesichter und ist ohne Zweifel eines der großen Probleme unserer Gegenwart. Sie ist das verbindende Phänomen, das meinem Bruder und mir auf unterschiedliche Weisen bei unserer jeweiligen Arbeit immer wieder begegnet.

Wodurch entsteht Überforderung?

CORD NEUBERSCH: Ständige Erreichbarkeit ist ein Thema. Viele von uns können es schwer ertragen, offline zu sein. Ebenso durch soziale Medien, durch die wir einem konstanten Vergleich mit anderen ausgesetzt sind, der uns unter noch mehr Perfektions- und Leistungsdruck setzt und uns von der Frage aller Fragen ablenkt: Was wollen wir eigentlich? Grundsätzlich sprechen wir von einer Überforderung, wenn ein Ungleichgewicht zwischen den Anforderungen von außen und den inneren beziehungsweise persönlichen Voraussetzungen herrscht. Hervorgerufen wird das Ungleichgewicht durch eine Vielzahl von Faktoren.



Beziehung beendet, weil man denkt, der Partner stresst einen. Oder man ist ständig erschöpft, vielleicht sogar im Burnout, und denkt, dass liegt allein am Job. Uns ist es wichtig, auch auf die unbewussten Mechanismen aufmerksam zu machen, die uns oft viel mehr im Weg stehen, uns aber häufig eben gar nicht klar sind.

Was konkret meinen Sie damit?

JUDITH BRÜCKMANN: Damit meinen wir unser Mindset und unsere Glaubenssätze. Wenn wir zum Beispiel aus einer Arbeiterfamilie stammen und man für alles hart schuftete musste, werden wir das wahrscheinlich so abgespeichert haben und das Leben als einen Kampf wahrnehmen. In dem Fall werden wir nur schwer Leichtigkeit zulassen können – damit sind wir unbewusst durch Werte blockiert, die eigentlich zu unseren Eltern gehören. Oder nehmen wir den Klassiker: ein Geschäftsmann oder eine Geschäftsfrau, der oder die selbst im Urlaub nicht abschalten kann. Da könnte der Glaubenssatz abgespeichert sein: Nur wenn ich gestresst bin und etwas leiste, werde ich überhaupt wahrgenommen. Manchmal ist es also gar nicht das objektive Stresslevel, das diese Personen umtreibt.

Wie können wir unsere Psyche und damit auch unsere Physis besser schützen?

CORD NEUBERSCH: Ich muss mich erst einmal selbst verstehen, um mir selbst helfen zu können. Das hören manche nicht gern, aber wir sind selbst dafür verantwortlich, dass es uns gut geht und wir unseren Bedürfnissen entsprechend leben. Wenn wir wissen, wo unsere Grenzen liegen, können wir selbst entscheiden, ob wir an dieses Limit gehen oder ob wir uns erst gar nicht in so eine eventuell belastende Situation bringen.

JUDITH BRÜCKMANN: Ich mache im Coaching häufig die Erfahrung, dass die Klientinnen und Klienten weder ihre Stärken kennen noch die Dinge beschreiben können, die ihnen wirklich Spaß machen. Sie sind gefangen im Hamster-Rad und wissen nicht mehr, wie es war, als sie noch nicht rotiert sind. Viele sind am Rande des Erschöpfungszustandes. Da kann ich aber immer noch gut ansetzen, indem ich zum Selbststudium auffordere. Das ist oft erst einmal ungewohnt – denn während wir alles andere um uns herum im Blick haben, betrachten wir uns selbst,

26%

DER DEUTSCHEN FÜHLEN SICH HÄUFIG GESTRESST. DAS SIND 30 PROZENT MEHR ALS 2013.

Quelle: Techniker Krankenkasse 2021

wie wir aufgestellt sind, was wichtig ist, was uns guttut und was nicht, fast nie.

Was kann uns noch dabei helfen, uns selbst besser kennenzulernen?

JUDITH BRÜCKMANN: Das geht in kleinen Schritten. Man guckt, was einem ein gutes Gefühl gibt. Ich mache das gern in einer Rückschau. Welche Lebensphase fühlte sich entspannt an oder in welchem Moment hatte man das Gefühl, ganz bei sich zu sein? Ein weiteres Tool, mit dem ich gerade zu Beginn eines Coachings arbeite, ist die Wertetabelle. Jeder Mensch hat etwa fünf Grundwerte, die ihn auszeichnen und die ihn im Leben motivieren. Das kann Freiheit sein, Harmonie, Sicherheit, Familie, Zugehörigkeit, Ruhe. Darüber kann man sich Gedanken machen und dann gucken, wie präsent sind die denn in meinem Leben? Passt der Job zu mir? Was mache ich in meiner Freizeit? ➤➤

CORD NEUBERSCH: Wir werden immer wieder gefragt: Was ist denn jetzt die Lösung, um aus der Überforderung rauszukommen und zu sich selbst zu finden? Aber die eine Lösung gibt es eben nicht. Man muss sich schon auf die Reise begeben und sich auf sich selbst einlassen. Kennt man seine Bedürfnisse, Werte und Grenzen, geht es darum, für diese auch einzustehen. Dazu muss man lernen, sich abzugrenzen und auch mal Nein zu sagen. **Überforderung kann auch durch Schicksalsschläge entstehen, vor denen wir uns nicht schützen können.**

CORD NEUBERSCH: Das stimmt, aber wir haben durchaus Einfluss darauf, wie wir damit umgehen. Manche meiner Klienten erzählen, sie haben Angst, wieder eine Panikattacke zu bekommen. Dann schlage ich vor, anders mit dem Gedanken umzugehen: Das Ziel sollte nicht sein, nie wieder eine Panikattacke zu erleben. Sondern es sollte sein: Wie gehe ich damit um, wenn eine kommt? Darum geht es, sich zuzutrauen, Lösungen zu finden. So geht man ganz anders durchs Leben. JUDITH BRÜCKMANN: Das gelingt etwa, indem wir unsere Resilienz, unsere innere Widerstandskraft, stärken. Dazu gehört das Kennen und Stärken unserer eigenen Ressourcen. Was tut uns gut, was nicht? Durch die Pandemie haben wir die Unberechenbarkeit des Lebens alle zu spüren bekommen. Menschen, die nach dem ersten Schock ihr Leben in die Hand genommen haben, indem sie im Lockdown den Keller ausgemistet oder Brot gebacken haben, sind da verhältnismäßig gut durchgegangen. Wenn wir in der Lage sind, die Perspektive zu ändern und so neue Möglichkeiten zu entdecken, stärkt uns das auch für die Zukunft. ■

UNSER BUCH-TIPP:

Judith Brückmann & Cord Neubersch, „Immer funktionieren funktioniert halt nicht. Über die alltägliche Überforderung und die Kunst, bei sich zu bleiben“ (KiWi, 16 Euro)



Sonja Koppitz (40): „Ich hatte keine Worte für das, was mit mir los war“

Vor zehn Jahren erlebte die Berliner Radiomoderatorin ihre erste depressive Episode. Heute gibt sie ihre Erfahrungen weiter, in Podcasts und in ihrem aktuellen Buch „Spinnst du?“

Beim ersten Mal war ich privat total überlastet. Da war auf einmal so viel, was auf mich einprasselte: Meine Mutter hatte eine Krebsdiagnose bekommen, ich hatte Liebeskummer, mein Kater war weggelaufen, ich hatte einen Auto- und Fahrradunfall – und all das innerhalb weniger Wochen. Ich fühlte mich total fertig, konnte nicht schlafen. Trotzdem funktionierte ich bei der Arbeit. Doch sobald ich zu Hause war, legte ich mich auf den Fußboden und heulte nur noch.

Gerade weil bei mir im Außen so viel los war, habe ich meine Beschwerden lange nicht mit einer Depression assoziiert. Als es mir allerdings nicht besser ging, obwohl sich die Dinge allmählich eingeruckelt hatten, also meine Mutter in Behandlung war, das Auto repariert und meine Verletzungen vom Fahrradunfall verheilt waren, wurde ich schon stutzig. Eigentlich bin ich jemand mit einem festen Grundvertrauen. Ich fühle mich aufgehoben im

Familien- und Freundeskreis und kann Krisen durchaus bewältigen. Doch dieses Mal schaffte ich es einfach nicht, mich aus dem dunklen Gefühl, diesem Morast, herauszuziehen. Ich habe mich immer mehr zurückgezogen. Ich konnte einfach mit niemandem darüber sprechen, was mit mir los war, ich hatte gar keine Worte dafür, weil ich es ja selbst überhaupt nicht kapiert habe.

Nach etwa drei Monaten bin ich dann zu einem Psychiater gegangen, der mir Medikamente verordnet hat. Und die haben mir dann tatsächlich auch sehr schnell geholfen. Nach ungefähr zwei Wochen konnte ich am Horizont wieder einen kleinen Hoffnungsschimmer sehen. Ich habe wieder so etwas wie Selbstwirksamkeit gespürt, fühlte mich nicht mehr ganz so hilflos und ausgeliefert. Ich habe gemerkt, da ist doch noch ein

rationaler Teil in mir, der funktioniert und versteht, dass ich krank bin. Und gegen Krankheiten gibt es Mittel und Therapien – und das geht auch wieder vorbei. Das ging es dann auch, und ich hatte sieben Jahre lang Ruhe.

Die nächste Episode traf mich aus heiterem Himmel. Im Außen war alles super: Ich war im Job gesettelt, meine Frau und ich hatten geheiratet, lebten in einer schönen Wohnung. Dann wurde ich plötzlich immer schlapper.

Da war so eine körperliche Schwere, ganz andere Symptome als beim ersten Mal. Erst dachte ich an irgendeinen Mangel, aber körperlich fehlte mir nichts.

Inzwischen weiß ich, dass die Depression viele Gesichter hat. Das macht das Ganze ja so kompliziert. Als es mir nach meiner zweiten Episode besser ging, wollte ich mehr über Depressionen erfahren. Da hätte ich mir so sehr jemanden gewünscht, der selbst Erfahrungen mit dieser Krankheit hat und weiß, wie

sich das anfühlt. Ich habe nach Podcasts Ausschau gehalten, aber das, was ich suchte, fand ich nicht. Also begann ich, selbst welche zu produzieren. Ich wollte anderen ersparen, was ich durchgemacht hatte, nämlich die Symptome lange nicht zu verstehen und so wertvolle Zeit zum Gesundwerden zu verlieren.

Für eine Podcast-Reihe bin ich zur Recherche über Wochen immer wieder in eine Psychiatrie gegangen. Dort habe ich viel über psychische Erkrankungen gelernt, und ich muss sagen, ich habe diesen Ort als einen sehr menschlichen erlebt, als einen Schutzraum, wo man sich fallen lassen kann und sich nicht verstellen und nichts erklären muss.

Das Thema psychische Erkrankungen ist immer noch mit vielen Ängsten und Tabus besetzt. Deshalb ist mein Rat an Betroffene: Sprecht darüber! Und lasst euch unterstützen! Ihr müsst da nicht allein durch. Es gibt Hilfe! Infos: Sonja Koppitz macht die Podcasts „Spinnst du?“ und „Kopfsalat“. Das Buch „Spinnst du? Warum psychische Erkrankungen ganz normal sind“ ist bei Rowohlt Polaris erschienen und kostet 16 Euro. ■



Sag der Unruhe gute Nacht
Der pflanzliche Ruhestifter bei innerer Unruhe

Beruhigt und bessert in der Folge den Schlaf
Macht weder abhängig noch tagsüber müde
Mit dem speziellen Arzneilavendelöl Silexan®

Lasea®
Pflanzliches Arzneilavendelöl
Verbleibt Lavendel

Die offizielle Nr. 1 bei Unruhe*

Rezeptfrei in Ihrer Apotheke

* KiWi Consumer Report Apotheke inkl. RX, Umsatz im Markt H05B5, Phytopräparate, MÄR 05/21
Lasea® Wirkstoff: Lavendelöl. Zur Behandlung von Unruhezuständen bei ängstlicher Veranlagung. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG - Karlsruhe
www.lasea.de



Nicole Eichhorn (47):

„Ich bin ständig über meine Grenzen gegangen“

Ihren Beruf nicht mehr ausüben zu können war für die Niedersächsin schlimm – aber auch eine echte Chance

Aus meiner eigenen Erfahrung weiß ich, dass hinter einem Burnout oft so viel mehr steckt als Stress im Job. Wie bei vielen Frauen spielten auch bei mir Prägungen aus der Kindheit eine wichtige Rolle. Meine Eltern haben den Krieg erlebt, waren Flüchtlingskinder. Ich bin unter dem Einfluss von Kriegstraumata aufgewachsen. Zudem war mein Vater Alkoholiker und dadurch als Vater nicht sehr präsent.

Trotzdem haben meine Eltern versucht, uns das Beste mit auf den Weg zu geben. Durch die Krankheit meines Vaters trug meine Mutter dabei natürlich die doppelte Last. Sie kümmerte sich um alle, um uns Kinder, um meinen Vater, die Schwiegereltern. Eigene Wünsche und Bedürfnisse spielten überhaupt keine Rolle.

So habe ich natürlich auch gelernt, immer zu funktionieren: als Ehefrau und Mutter und auch in meinem Job als Beraterin im Bereich Marketing in einem IT-Unternehmen. Klar, dass ich dabei alle Rollen perfekt erfüllen wollte. Heute kann ich sehen, dass das zu viel war. Aber lange bin ich permanent über meine Grenzen hinweggegangen. Bis eines Tages einfach nichts mehr ging.

Vor acht Jahren bin ich körperlich komplett zusammengebrochen. Ich hatte einen Hörsturz, Panikattacken, gepaart mit einer Depression, und so schlimme Schwindelanfälle, dass ich zeitweise das Haus nicht mehr allein verlassen konnte. Trotzdem fiel es mir schwer, runterzufahren und mich und meine Gesundheit in den Vordergrund zu stellen. Das passte einfach nicht in mein Selbstbild. Schließlich riet mir ein Arzt, sechs Wochen in eine psychosomatische Reha zu gehen, denn organisch war bei mir alles in Ordnung. Danach ging es mit mir allerdings richtig bergab. Ich konnte nicht mehr schlafen, hatte extrem depressive Schübe, in denen ich zeitweise meinen Lebenswillen verloren hatte.

Es war dann schließlich der Anruf einer Freundin, der mein Leben veränderte. Sie erzählte mir von Reiki. Dabei werden durch Handauflegen Selbstheilungskräfte aktiviert. So bin ich in Kombination mit der Schulmedizin allmählich wieder mehr in meine Kraft gekommen. Ich wollte dann auch wieder arbeiten, aber das ging nicht. Ich bekam wieder Panikattacken und war total erschöpft. Ich habe also meine Berufsfähigkeit überprüfen lassen, und dabei stellte sich heraus, dass ich meinen Job, den ich 25 Jahre mit Freude ausgeübt hatte, nicht mehr

machen konnte. Das war eine bittere Pille. Ich hatte mit Selbstzweifeln zu kämpfen, fühlte mich nicht mehr als vollwertiges Mitglied der Gesellschaft.

In der Zeit hat mir Reiki dabei geholfen herauszufinden, was ich will und was nicht. Ich ließ mich dann selbst zur Reiki-Lehrerin ausbilden. Außerdem zur Anti-Stress- und Achtsamkeitstrainerin sowie auch noch zur Psychologischen Beraterin.

Inzwischen, muss ich sagen, bin ich meinem Burnout fast dankbar. So habe ich die Chance bekommen, mein Leben noch einmal völlig neu zu überdenken und aufzustellen. Heute gebe ich meine Erfahrungen weiter und unterstütze Frauen als Coach und Beraterin in Sachen Stressbewältigung, Burnout und Resilienz. Infos: nicole-eichhorn.de ■



28%
DER ERWACHSENEN
BEVÖLKERUNG SIND
JEDES JAHR VON
EINER PSYCHISCHEN
ERKRANKUNG
BETROFFEN.

Quelle: Gesellschaft
für Psychiatrie



CHRIS GUST (48):

„Es sollte normal sein, sich gut um seine Seele zu kümmern“

Viele Jahre litt Chris Gust aus der Nähe von Hamburg unter Panikattacken. Heute engagiert sie sich für Mental Health

Mit Anfang 20 hatte ich meine erste Panikattacke. Damals war ich auf der Autobahn unterwegs. Ich stand im Stau und hatte natürlich auch noch Zeitdruck. Plötzlich bekam ich Herzrasen und Schwindel und hatte Angst, ohnmächtig zu werden. Ich habe dann angefangen, mich zu kneifen, um andere Reize zu setzen. Hinterher war ich fix und fertig.

Vor zehn Jahren ging es dann richtig los. Ich war wieder auf der Autobahn, konnte aber schon einordnen, was mit mir los war, und fuhr auf einen Parkplatz, um mich und andere nicht zu gefährden. Als ich mich wieder beruhigt hatte, habe ich mir vorgenommen, mich von der Angst nicht in die Knie zwingen zu lassen. Das war allerdings die falsche Entscheidung.

Ich habe über viele Jahre weiterr gemacht, als wäre nichts. Ich bin Autobahn gefahren, war einkaufen, was für mich so stressig war wie für andere Fallschirmspringen. Ich habe Todesängste ausgestanden, habe trotzdem immer funktioniert und mir nie etwas anmerken lassen.

Ich habe mich geschämt, weil ich ja selbst nicht verstehen konnte, dass mir alltägliche Dinge auf einmal so schwerfielen und Angst

und Panik meine ständigen Begleiter waren. Ich habe dann sehr viel über Angststörungen gelesen, recherchiert und verstanden, dass die Attacken mit meiner Kindheit zu tun hatten. Damals hatte ich gelernt, dass ich perfekt sein musste, wenn ich nicht mit Liebesentzug bestraft werden wollte. Dieser Perfektionismus war es, der mich fertig gemacht hat.

Heute geht es mir gut. Ich achte darauf, dass mein Fass nicht mehr überläuft. Die Achtsamkeit, die ich als Soul-Care-Coachin lehre, lebe ich auch selbst. Als Mental-Health-Aktivistin gehe ich in Schulen, damit die Kinder frühzeitig lernen, dass man sich um seine Seele genauso kümmern sollte wie um seinen Körper. Ich bin sicher, wenn wir das viel besser und auch regelmäßiger tun würden, könnten viele Erkrankungen ganz anders verlaufen. Und bei manchen würde es vielleicht gar nicht so weit kommen. Ich erlebe immer wieder, dass Menschen sich mit ihren Panikattacken völlig allein fühlen. Deshalb müssen wir darüber reden! 2019 habe ich den „Mutruf“, einen Telefondienst, ins Leben gerufen, an den sich Betroffene wenden können. Infos: soulcarecoachin.de ■