

### «Ich war permanent in einer Stress- und Angstsituation»

Ausschnitte  
aus dem Inter-  
view finden  
Sie hier:



Ich habe sehr bewegte zweieinhalb Jahre hinter mir, weil ich meine Vergangenheit aufgearbeitet habe. Etwas, was ich nie erwartet habe, dass ich das je tun würde. Ich hatte das Gefühl, mir geht es ja gut, ich bin erfolgreich und meine Kindheit, die mich stark geprägt hat, ist abgeschlossen. Ich hatte eine depressive und alkoholabhängige Mutter.

...

Ich bin ein Einzelkind und meine Eltern haben sich scheiden lassen, als ich 2 Jahre alt war. Ich bin bei meinen Großeltern aufgewachsen, das heißt, mein Großvater ist gestorben, als ich 4 war, meine Großmutter ist gestorben, als ich 7 war. Bis zu diesem Zeitpunkt war mein Leben eigentlich mehr oder weniger in Ordnung, auch ohne Mutter. Als meine Großmutter gestorben ist, bin ich zu meinen Pateneltern gekommen. Es ist nicht lange gut gegangen. Weil meine Mutter das Gefühl hatte, dass meine Pateneltern mich ihr wegnehmen wollten, hat sie immer dazwischengefunkt. Sie war damals schon depressiv und hat ihre Sorgen im Alkohol ertränkt. Nach meinen Pateneltern habe ich bei verschiedenen Personen gewohnt, glücklicherweise auch für längere Zeit bei einer Bekannten meiner Mutter. Die ganze Zeit habe ich trotzdem meine Mutter betreut. Ich habe für meine Mutter alles gemacht: die Finanzen geregelt, Einkäufe getätigt, Medikamente organisiert, den Alkohol gekauft, sie zum Arzt begleitet, auch zu Besprechungen des Befundes. Ich habe mich am Mittwochnachmittag, wenn die anderen Kinder in die Badi gegangen sind, um meine Mutter gekümmert. Weil meine Mutter häufig alkoholisiert gewesen ist, hat sie mich auch geschlagen. Wenn man damals mal mit einem blauen Auge in die Schule kam, ist man halt die Treppe hinuntergefallen. Das hat dann niemand weiter hinterfragt. Ich bin also permanent in einer Stress- und

Angstsituation gewesen. Einerseits in Angst um mich selbst und andererseits auch in Angst um meine Mutter.

***Sie sind also auf allen Ebenen an Ihre Grenzen gestoßen, psychisch, körperlich?***

Auf jeden Fall. Außer den administrativen Dingen war alles schwierig, auch körperlich. Ich habe zum Teil sehr schwere Säcke mit Bier und anderem Alkohol geschleppt, das ist körperlich zu viel gewesen. Ich habe bei Ärzten auch Dinge gehört, die man als Kind gar nicht wissen möchte.

***Wie war das möglich, dass Sie bei anderen Menschen gewohnt haben, sich aber trotzdem um Ihre Mutter gekümmert haben?***

Ich habe nicht offiziell bei diesen Leuten gewohnt. Sie haben mir quasi Asyl geboten und mir ein Dach über dem Kopf und Nahrung gegeben – ich bin immer wieder heimgegangen zur Mutter. Und auch dort, wo ich später länger gewohnt habe und dies auch offiziell geregelt wurde, hat die Familie versucht, mich nicht von meiner Mutter zu isolieren, sondern mir auch die Möglichkeit gegeben, meine Mutter zu sehen. Ich bin Einzelkind und hatte wenig Kontakt zu meinem Vater oder zu sonstigen Verwandten. Also war meine Mutter die einzige Bezugsperson.



Mit 12 ist es dann in der Schule aufgefallen, dass etwas nicht stimmt. Vorher war ich – trotz allem – immer eine sehr gute Schülerin. In der Bezirksschule habe ich aber das erste Mal ungenügende Noten geschrieben, weil ich halt Französischwörter nicht nur durch einmal Anschauen lernen konnte. Da musste man eben richtig lernen. Und die Gelegenheit habe ich nicht gehabt. Ich bin zum Teil um Mitternacht oder am Morgen um eins ins Bett.

Ich habe einen Beistand bekommen und wurde in eine tiefere Schulstufe versetzt. Das war aber entspannt, dort musste ich nicht viel lernen. Mit 13 wurde ich in einer Pflegefamilie platziert, und daraufhin hat man entschieden, dass ich psychologische Betreuung brauche. Ich bin regelmäßig zu einer Schulpsychologin gegangen, das hat mir großen Spaß gemacht. Ich habe dort gespielt und Sandbilder gebaut – aber gesagt hätte ich nie irgendetwas, wie es bei mir daheim geht. Ich habe gesagt, alles ist gut, es läuft hervorragend, meine Mutter ist eine ganz Liebe. Ich hätte mich nie getraut, etwas Negatives zu sagen, weil ich Angst hatte, dass ich ganz von ihr wegkomme. Erstens ist sie meine einzige familiäre Bezugsperson gewesen und zweitens hat sie mir auch gedroht, dass ich nichts sagen darf. Ich habe sowohl Angst gehabt, dass ich mich hinausmanövriere, und ebenso auch, dass sie sich selbst etwas antun könnte, was sie auch ein paar Mal erfolglos versucht hat. Ich habe immer in dieser Angst gelebt.

### ***Sie konnten sich also in der ganzen Zeit niemandem öffnen?***

Nein, das habe ich tatsächlich auch den Pflegeeltern gegenüber verschwiegen. Sie haben meine Geschichte durch die Behörden gekannt, sie haben versucht, den Zugang zu mir zu finden. Ich war aber verschlossen wie eine Auster.

Die Pflegefamilie gab mir viel Sicherheit, geregelte Schlafmöglichkeiten, regelmässiges und gesundes Essen und saubere Kleider. Das Pflegeverhältnis war für meine Mutter auch offizieller gestaltet, Behörden haben sich eingeschaltet. Dadurch ist es für mich etwas besser geworden. Ich habe zwar immer noch alles für meine Mutter gemacht, ich habe immer noch jongliert zwischen Schule, Pflegefamilie, mir selbst und meiner Mutter. Aber es ist strukturierter geworden. Ab dann hat man meine Besuchszeiten reglementiert und auch dafür gesorgt, dass diese eingehalten werden, weil offensichtlich war, dass es nicht gut ist, wenn ich permanent der Mutter ausgesetzt bin. Offiziell hatte ich zwei Tage zugeteilt, an denen ich die Mutter besuchen konnte. Aber zwischendrin habe ich sie auch immer

wieder besucht, ihr kurz nach der Schule etwas gebracht, aber ich war wenigstens nicht mehr dem permanenten direkten Einfluss ausgesetzt.

***War das erleichternd für Sie oder eher stressig, weil Sie das Gefühl hatten, mehr zur Mutter zu MÜSSEN?***

Es war beides, zum einen war ich froh, dass ich etwas Abstand gewinnen konnte, zum anderen habe ich natürlich gewusst, dass meine Mutter ohne mich quasi nicht in der Lage ist zu überleben. Meine Pflegeeltern mussten strikt darauf achten, dass alles eingehalten wurde, was vereinbart war. Dass ich zum Beispiel rechtzeitig heimkomme – und das war wirklich schwierig. Die Mutter hat mich nicht gehen lassen wollen und ich wusste, wenn ich zu spät komme, bekomme ich von den Pflegeeltern Schelte. Ich war auch dort permanent hin- und hergerissen. Einerseits war es schön, zwischendurch für mich Zeit zu haben, andererseits war ich aber immer mit einem Gedanken bei der Mutter: Hoffentlich passiert nichts, hoffentlich läuft alles.

Und dann bin ich langsam selbstständiger geworden und habe eine Lehre bei einer Versicherungsgesellschaft begonnen. Mehr Abgrenzung gegenüber der Mutter war möglich, manchmal habe ich auch gesagt: Nein, das mache ich nicht. Immer mit einem schlechten Gewissen, nie wissend, ob die Mutter das nächste Mal, wenn man klingelt, die Tür noch aufmacht ...

Meine Mutter ist dann gestorben, als ich 20 war. Sie ist an einem Herz-Kreislauf-Versagen gestorben. Ein oder zwei Tage vorher war ich bei ihr und wir hatten Streit, weil ich etwas nicht für sie getan hatte, was sie noch erledigt haben wollte. Ich hatte dann schon meine eigene Wohnung, ich war kurz vorher ausgezogen.

Ich bin im Streit mit meiner Mutter auseinandergegangen. Mein damaliger Freund und heutiger Ehemann, der mich all die Jahre unglaublich unterstützt hat, und ich wollten sie am 24. Dezember zum Weihnachtsfeiern holen. Dann hat sie die Tür nicht mehr aufgemacht und wir haben sie tot am Boden gefunden.

Ja, das war natürlich schrecklich und ein Schock, ich habe aber trotzdem bald realisiert, dass es auch eine gewaltige Befreiung für mich war. Der Druck, die Last, das immer Dasein, nur für sie, nie für mich, oder wenig für mich, meine Bedürfnisse zurückstellen – das fiel alles weg.

### ***Und das Gefühl der Befreiung war dann stärker als das eventuelle Schuldgefühl?***

Ja, das war tatsächlich stärker. Klar, der Umstand, dass wir im Streit auseinandergegangen sind, war nicht schön, daran habe ich schon lange geknabbert. Aber irgendwann ist mir bewusst geworden, dass es nicht meine Schuld war und dass ich viel für meine Mutter gemacht habe, mehr als normal ist. Das war der Moment, wo ich gedacht habe, Deckel drauf, ich lebe jetzt. Ich genieße jetzt mein Leben, nachholen kann ich zwar nichts, aber mindestens das, was ich kann, mache ich jetzt. Ich habe beruflich auf der Überholspur gelebt. Ich habe Weiterbildungen im Versicherungsbereich gemacht, da ich wusste, ich will eine Führungsrolle. Ich hatte dann mit 23 meine erste Kaderstelle, habe Leute geführt – ich habe immer gewusst, dass mein beruflicher Erfolg hauptsächlich dem zu verdanken ist, was ich erlebt habe. Ich bin natürlich sehr viel schneller reif geworden. Ich habe sehr jung Verantwortung getragen, die andere vielleicht nie im Leben übernehmen. Und mir war bewusst, dass alles, was ich erlebt habe, auch die schlimmen Dinge, mich auch stark gemacht und dorthin geführt hat, wo ich war und bin.

Ich habe lange überlegt, ob ich Kinder will. Zum einen, weil mir meine Karriere sehr wichtig war, zum anderen sind mein Mann und ich sehr gerne gereist und haben das Leben zusammen genossen. Weil ich weiß, wie es ist, wenn man jung stirbt, wenn man nichts vom Leben gehabt hat, das wollte ich nicht. Und wenn ich ganz ehrlich bin, im Nachhinein betrachtet, war die Kinderfrage wohl auch immer mit Angst behaftet, unterschwellig, dass es etwas auslöst, dass ich eventuell in eine Depression falle, obwohl ich damit in der Vergangenheit nie zu kämpfen hatte. Und dann habe ich vor zehn Jahren glücklicherweise meine erste Tochter bekommen. Nach dem Mutterschaftsurlaub erhielt ich in dem internationalen Großkonzern, in dem ich damals seit elf Jahren tätig war, eine Leitungsfunktion als Head of Insurance Risk Management in Teilzeit. Ich war sehr glücklich, so eine Chance zu haben und die Versicherungsbelange des Konzerns weltweit zu leiten. Vor fünf Jahren ist meine zweite Tochter auf die Welt gekommen. Alle haben immer gesagt: «Es ist ein Rätsel wie du so ein Pensum schaffst, in 60 % einen solchen Job machst.» Mir ist das immer mit Leichtigkeit gelungen, ich habe Spaß gehabt, immer viel gearbeitet, und ich habe mich sehr stark mit der Firma identifiziert.

Aber vor ein paar Jahren habe ich gemerkt, dass ich nicht mehr so glücklich bin, wie ich schon war, dass ich irgendwie nicht mehr ich selbst war. Schneller gereizt, weniger Energie, Work-Life-Balance leicht schief, ich hatte das Gefühl, ich hätte keine Zeit für mich. Wenn man das objektiv sieht, ist es ja wirklich so gewesen, mit dem Job und zwei kleinen Kindern.

Vor fünf Jahren habe ich eine Pilatetrainerin kennengelernt, und ich habe gespürt, die Frau hat eine Energie, die mir fehlt. Ich habe mich entschieden, zu ihr ins Gruppentraining zu gehen. Vor zweieinhalb Jahren habe ich erfahren, dass sie auch Personaltraining anbietet. Irgendwas wollte ich machen, was nur für mich ist. Am ersten Abend hat sie mich gefragt, warum ich zu ihr komme. Weil ich fit bleiben will, aber auch um meine ewigen Nacken-Schulter-Verspannungen, Kopfschmerzen, die ich über Jahrzehnte gehabt habe, loszuwerden. Früher hatte ich heftige Kopfschmerzen, vor allem immer am Wochenende, wenn der Druck abgefallen ist, und immer in den Ferien. Kopfschmerzen, Kreuzschmerzen. Das konnte ich alles mit Training und Massage im Griff behalten. Sie wusste damals nicht, was ich beruflich mache, von meiner Kindheit hat sie erst recht nichts gewusst. Sie hatte nicht nur das Standbein Pilates, sondern auch Coaching im Bereich Persönlichkeitsentwicklung. Von daher hat sie natürlich aus einem anderen Blickwinkel auf meine Verspannungen geschaut. Und hat zu mir gesagt: «Schau, wenn du die Verspannungen wirklich weghaben willst, dann nützt es nichts, wenn wir einfach einmal in der Woche miteinander trainieren, dann müssen wir an die Ursache gehen.» Sie hat mich gefragt, was ich arbeite – und mich dann mit großen Augen angeschaut: «Und du wunderst dich, dass du verspannt bist, mit dem Pensum und mit dem, was du auf deine Schultern lädst?!» Da wusste sie aber noch nicht, was ich von den ersten 20 Jahren meines Lebens mittrage. Und so sind wir in einen Coachingprozess eingestiegen, wo wir «raus aus dem Hamsterrad» praktiziert haben. Wir haben angefangen mit Tools zu arbeiten, mit denen ich besser zu mir komme. Ich habe angefangen zu meditieren und andere gute Methoden, die sie mir an die Hand gegeben hat, auszuprobieren.

***Können Sie ein Beispiel nennen, was Ihnen besonders geholfen hat?***

Ja, sie hat meine Energie-Ressourcen mit mir bearbeitet: «Schreib mal auf, was dir Energie gibt, was dir Energie raubt. Was sind die klassischen Räuber, was führt dir Energie zu? Und jetzt wie im Management, Targets setzen, Ziele setzen, was machst du, was machst du nicht mehr. Welche

Dinge, die dir Energie rauben, machst du nicht mehr, welche Dinge, die dir Energie geben, machst du.» O.k., joggen im Wald, in der Natur sein, das gibt mir Energie, und ich habe wirklich die Woche drauf angefangen zu joggen – und seither nicht mehr aufgehört. Mit dem Meditieren habe ich Mühe gehabt, am Anfang ist mir das komisch vorgekommen. Sie hat mir eine App empfohlen, mit der ich mit drei Minuten, fünf Minuten angefangen habe, mit Atmen und Konzentrieren. Wir haben dann einmal im Monat zwei bis drei Stunden zusammengesessen und meine Work-Life-Balance wieder hergestellt. Als das durch war, sind wir auf meine Vergangenheit gekommen. Dann war es wirklich Zeit, den Deckel zu heben und die Vergangenheit aufzuräumen. Ich habe immer das Gefühl gehabt, dass das irgendwann wahrscheinlich kommen wird. Es kann fast nicht sein, dass man das nicht muss, wenn man so viel erlebt hat wie ich.

Dann hat sie mit Wingwave-Coaching angefangen, die Methode ist sensationell, ich bin wahnsinnig begeistert. Mit Wingwave-Coaching habe ich tatsächlich den Großteil meiner Kindheit aufarbeiten können. Die unmittelbaren Verletzungen haben wir so aktiv verarbeitet. In der zweiten Phase ist es weitergegangen, all die Nebeneffekte, die daraus entstanden sind: immer meine Bedürfnisse zurückstellen, immer unterschwellig Angst haben. Mir ist durch die Verarbeitung bewusst geworden, dass es nicht verwunderlich ist, dass ich Riskmanager im Versicherungsbereich geworden bin – mit Sicherheit zu tun habe –, dass das ganz wesentlich geprägt ist durch meine Vergangenheit. Ich habe nie etwas anderes gelernt, als zu leisten. Weil nicht leisten hat Tod oder Leben im wahrsten Sinne des Wortes bedeuten können. Ich habe nie etwas anderes gelernt, als immer perfekt zu sein. Alle die Verhaltensmuster bzw. die Überlebensstrategien, die ich mir in der Kindheit zugelegt habe, haben sich durch mein Leben gezogen. So habe ich mein Leben gemanagt. Mir ist durch die Gespräche mit dem Coach bewusst geworden, dass das, was ich erlebt habe, etwas ist, was einem auch im Alter noch prägt. Und ich habe gemerkt, dass das eigentlich gar nicht unbedingt das Leben ist, was ich leben muss. Sondern das ist das Leben, das ich in der Kindheit zu leben gelernt habe. Das ständige Leisten, immer möglichst perfekt sein und alles im Griff haben zu wollen, wäre wohl nicht zwingend das, was ich leben würde, wenn ich nicht durch meine Kindheit so geprägt wäre.

Meine Kopfschmerzen und Schulter-Nacken-Verspannungen sind praktisch weg. Und wenn ich selten welche habe, weiss ich warum. Dann kann ich tatsächlich auch herausfinden, was mich plagt und die Schmerzen oft ohne Medikament wegbringen. Der Verarbeitungsprozess hat den Gedanken

anfangen lassen zu reifen: Es macht mir Spaß, Menschen zu fördern, und ich möchte meine berufliche Zukunft darauf ausrichten und im Bereich Coaching tätig werden. Aber zuerst schreibe ich meine Geschichte in einem Buch nieder, um möglichst viele Menschen zu erreichen. (Anmerkung der Redaktion: Das Interview stammt aus dem Jahr 2021. Inzwischen ist Frau Werthmüller als Persönlichkeitsentwicklungs- und Resilienz-Coach tätig.)

Meine Vergangenheit habe ich bislang nur wenigen Menschen anvertraut. Ich habe mich geschämt und hatte Angst, dass ich zurückgestoßen werde. Mir war nicht bewusst, dass ich eine unglaubliche Resilienz und Stärke habe, trotz oder mit dieser Geschichte, dass ich stolz sein darf, was ich erreicht habe. Darum möchte ich das möglichst vielen Menschen weitergeben.

Obwohl mir die Arbeit viel Spaß gemacht hat, habe ich Ende September 2021 das Unternehmen verlassen, schweren Herzens, aber wissend, dass es die richtige Entscheidung war. Ich weiß, dass ich jetzt einen neuen Weg gehe und, indem ich darüber rede, hoffentlich viele Impulse für andere Menschen setzen kann. Ich hätte es vielleicht auch ohne Coach irgendwann geschafft, aber es hätte sicher sehr viel länger gedauert.

***Wenn Sie jetzt zurückdenken, was hätten Sie gebraucht als Kind, was konkret hätte Ihnen geholfen?***

Wahrscheinlich wäre es damals jemand gewesen, der in derselben Situation war wie ich. Ein anderes Kind, vielleicht etwas älter, das dieselbe Situation erlebte. Das gleich viel zu verlieren gehabt hätte wie ich. Dem ich komplett hätte vertrauen können, dass nichts von dem, was ich anvertraue, bei den Behörden landet. Selbst bei meinem Beistand oder der Psychologin hatte ich Angst, sie erzählen es weiter. Ich hätte jemanden gebraucht, bei dem ich sicher hätte sein können, dass derjenige mir nicht schadet, wenn ich mich öffne. Ein Erwachsener wäre zu weit weg gewesen, ich hätte ihm nicht vertraut.

***Ich habe von Ihnen gehört, dass Sie gemerkt haben, dass Sie keine Zeit für sich hatten – gab es noch andere Bedürfnisse damals?***

Zeit für mich und ein geregelter Tagesablauf, weniger Überraschungen, mehr Planbarkeit, mehr Struktur. In meinem Alltag gab es jeden Tag eine Überraschung, ich wusste morgens nicht, wie der Tag endet. Ich hätte mehr Sicherheit gebraucht.



***Sie haben Ihr Familienleben als Bilderbuchleben beschrieben. Was meinen Sie, inwiefern hat Ihre frühere Rolle das beeinflusst?***

Ich versuche natürlich, meinen Kindern all das zu geben, was ich nie hatte. Stabilität, Sicherheit, Vertrauen, Liebe, Umarmung. Ich würde meine Kinder nie schlagen. Wenn sie morgens in die Schule und in den Kindergarten gehen, winke ich ihnen nach. Meine Kinder haben eine Mutter, die ihnen nachwinkt. Mir quillt das Herz auf. All das, was ich nicht hatte. Für mich ist das wunderschön.

***Was wäre heute eventuell anders, wenn Sie damals von irgendwo her Hilfe bekommen hätten?***

Wahrscheinlich wären der Super-Perfektionismus, das Super-Leisten, das Super-Performen weniger heftig geworden und ich hätte auch körperlich entspannter sein können.

***Sie haben es schon öfter angesprochen, fassen wir noch mal zusammen: Was waren die positiven Auswirkungen Ihrer Situation – auf Ihr späteres oder jetziges Leben?***

Dass ich extrem stressresistent bin, das ist eine der sehr großen Auswirkungen. Auch dass mich nicht jede Kleinigkeit ärgert. Ich habe einfach ganz andere Sachen erlebt, sodass mich Alltagsprobleme weniger aus der Reserve locken. Bevor ich aufgeregt werde oder mir Sorgen mache, muss einiges passieren. Und ich bin dadurch relativ stabil im Leben. Zudem habe ich eine innere Stärke, Verantwortungsbewusstsein, das ich positiv im Berufsalltag umsetzen konnte.

***Was wären Ihrer Meinung nach die konkreten Hilfsmaßnahmen für Young Carers?***

Die Struktur, die mir gefehlt hat, dass ich zum Beispiel nicht gewusst habe, wo bekomme ich heute etwas zum Essen oder könnte mal irgendwo schlafen. Als Kind ist man permanent übernächtigt, wenn man immer erst um eins ins Bett geht. Vielleicht mal am Nachmittag zwei Stunden, in Sicherheit schlafen, nicht Angst haben müssen, man werde im Schlaf angegriffen ...

Ich glaube, dass der Austausch von Menschen in gleicher Situation, also ein unterstützendes Netzwerk, hilft. Das wahre Ich, die wahre Situation

habe ich ja niemandem anvertrauen können. Das musste ich mit mir allein herumtragen, in mich reinfressen. Wenn ich mal hätte mit jemandem darüber reden können, der mich genau versteht, wie es mir geht, das hätte sicher gut getan. Sich jemandem anvertrauen, von dem man weiß, das bleibt bei dem, der kennt die Thematik.

Nadja Werthmüller, \* 1975