

Hilfe bei Lebenskrisen

Alkoholsucht, Schulden, Lebenskrisen: Soziale Notlagen können jeden treffen. Auch bei BASF gibt es Mitarbeiter, die solche und ähnliche Situationen durchlebt haben oder noch durchleben. Für sie alle gibt es am Standort Ludwigshafen

eine Adresse: die Sozialberatung. Sechs Aniliner erzählen auf dieser Doppelseite ihre Geschichte: Von dem Moment, in dem es für sie nicht mehr weiterging, davon, wie sie in ihre Notlage gerieten und wie die Sozialberatung ihnen dabei geholfen

hat, wieder Mut zu fassen. Sechs Aniliner haben sich getraut, Hilfe anzunehmen und BASF information ihre Geschichte zu erzählen, die wir – anonymisiert – auf diesen Seiten wiedergeben.

Kat/ Illustrationen und Fotos: BASF

BURN-OUT:

„Ich habe nur noch an Flucht gedacht“

Barbaras größte Schwäche ist ihre Stärke. Wenn es ihr nicht gut geht, versucht sie es zu überspielen. Niemandem fällt auf, wenn sie einen Durchhänger hat. Heute weiß sie, dass genau das ein Teil ihres Problems war. Ein Problem, das im Winter 2011 zu ihrem totalen Zusammenbruch führte.

Am Anfang ist es ganz normaler Arbeitsstress. „Ich habe permanent an Projekten mitgearbeitet, hatte immer mehr zu tun, als an einem Arbeitstag zu bewältigen war.“ Hinzu kommt, dass Barbara alles 130-prozentig machen will. Lob ist der Mittvierzigerin wichtig. Wichtiger als das Gehalt. Doch Lob bekommt Barbara nicht. Ihr Chef behandelt sie wie Luft. Schlimmer noch: Er stellt sie mitten im Grossraumbüro in den Senkel. „Dass niemand meine hohe Leistung anerkannte, das hat mich fertig gemacht. Mein Einsatz erschien mir sinnlos.“

Der Druck und Stress entlädt sich in körperlichen Symptomen: starken Rückenschmerzen und Bluthochdruck. Es kommt Tinnitus hinzu. Barbara macht irgendwie weiter. „Das Schlimme war: Ich habe schon den Ausgleich gesucht, mit Qigong, Gymnastik und Malen. Ich wusste gar nicht, was ich falsch mache.“

Familiär hat sie kaum Rückhalt, niemanden, mit dem sie reden kann. Barbara lebt allein – und fühlt sich zudem verantwortlich für ihre Schwester. Die ist langzeitarbeitslos. „Ich habe gesehen, was das mit ihr gemacht hat, und ich habe versteckte Ängste entwickelt, zu versagen und genauso zu enden.“ Als sie eines Abends wieder einmal

spät am Computer sitzt, wird ihre Unterstützung für ein zusätzliches Projekt angefordert. „Das ist wie eine Welle auf mich zugerollt. Ich wollte nur noch fliehen. Ich konnte nicht mehr.“

Ihre Hausärztin erkennt die komplexe Problematik. Sie gibt Barbara eine Liste mit zwanzig Verhaltenstherapeuten. „Ich habe versucht, einen Termin zu bekommen. Keine Chance. Ich fühlte mich komplett allein gelassen.“

„Mir ist eine Last von den Schultern gefallen“

Dann bekommt sie den Tipp, sich bei der Sozialberatung zu melden. Und zum ersten Mal hat Barbara das Gefühl, nicht ganz alleine zu sein mit ihren Sorgen. „Alleine wie meine Beraterin Cornelia Fauser mich das erste Mal zurückgerufen hat und wie sie mir zugehört hat, da ist mir eine Last von den Schultern gefallen.“ Die Beraterin nimmt die Fäden in die Hand, hört zu, gibt Tipps und hilft, einen Therapeuten zu finden. Endlich einmal muss Barbara nicht die Starke sein. Ganz besonders hilft ihr die Tatsache, dass ihre Beraterin die BASF-Arbeitswelt kennt. „Sie hat mir geholfen, mein Verhalten

in bestimmten Situationen zu analysieren. Durch ihre Denkanstöße und Tipps habe ich nun Wege gefunden, bewusster mit mir umzugehen. Das hat nicht nur einen positiven Effekt auf mich, sondern auch auf mein Umfeld.“

Ich bin wieder in den Beruf zurückgekehrt. Heute bin ich nicht nur nach außen stark. Denn ich weiß, wo ich anrufen kann, wenn es mir wieder schlecht geht.“



DEPRESSION:

Mit 19 kurz vorm Suizid

„Um es auf den Punkt zu bringen: Ich bin lebensmüde.“ Als Marc diesen Satz sagt, ist er gerade mal 19, steckt mitten in der Ausbildung, hat das ganze Leben noch vor sich. Er sieht keinen Sinn mehr im Leben und weiß auch schon, wie er sich umbringen möchte.

Marc ist ein guter Schüler. Sozusagen ein Muster-Azubi. Seine Noten sind nie schlechter als „gut“. Doch innerlich sieht es ganz anders aus: Seit vier Jahren leidet der 19-Jährige an Depressionen, die immer schlimmer werden. Ihn belastet die Trennung seiner Eltern und die schlechte Beziehung zu seinem Vater. Der Konsum von Cannabis lässt ihn zwar kurzzeitig seine Probleme vergessen, macht die Stimmungsschwankungen aber nur noch schlimmer.

„Für mich erschien die Situation einfach aussichtslos“, schildert Marc. „Ich konnte mich über nichts mehr freuen und mich auch zu nichts mehr aufraffen.“ Marc redet nicht gerne über seine Gefühle, und das macht es ihm immer schwerer, mit dem Leben zurechtzukommen. Am Ende schleppt er sich nur noch mühsam

zur Arbeit und verbringt sonst jede Minute in seinem Zimmer. Er zieht sich zurück. Und macht konkrete Pläne für seinen Tod.

Im Sommer 2012 bittet er seinen Ausbilder um ein Gespräch. „Ich habe keinen Sinn mehr in meinem Leben gesehen. Ich wollte die Ausbildung beenden und einen Schlussstrich ziehen.“ Marc sagt seinem Ausbilder ganz offen, dass er plant, sich das Leben zu nehmen. Der ist überfordert, reagiert aber richtig und bringt den Azubi direkt zur Sozialberatung.

Marc beginnt zum ersten Mal in seinem Leben über sich zu reden

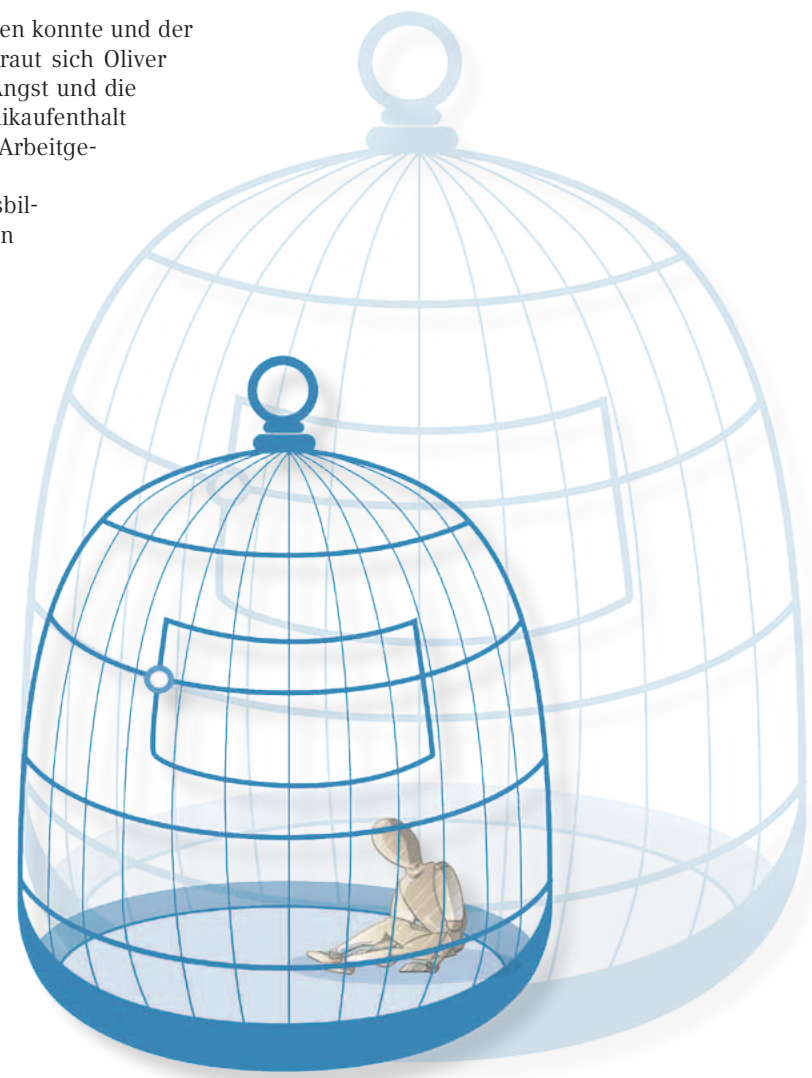
Beim ersten Kontakt hat Marc im Prinzip keine Wahl. Der Ausbilder zwingt ihn zu einem Gespräch mit Berater Oliver Eichhorn, bleibt die ersten Minuten noch dabei und lässt die beiden schließlich allein. Es dauert nicht lange und Marc beginnt zum ersten Mal in seinem Leben über sich zu reden. „Das hat mich befreit“, sagt Marc.

„Ich wurde ernst genommen, ohne dass irgendetwas dramatisiert wurde. Und es war ein neutraler Außen-

stehender, dem ich alles anvertrauen konnte und der mich nicht verurteilte.“ Marc vertraut sich Oliver Eichhorn an. Der nimmt ihm die Angst und die Vorurteile gegenüber einem Klinikaufenthalt und die Angst vor der Reaktion des Arbeitgebers.

„Ich dachte, wenn das die Ausbildung erfährt, dann bin ich meinen Job los. Ich dachte, einen Psycho wie mich will doch eh keiner haben.“ Doch er lässt sich vom Gegenteil überzeugen und legt mit Oliver Eichhorn einen Plan fest. Heute ist Marc lebensfroher und hat wieder Hobbys.

Und auch wenn es noch viele schwierige Situationen gibt: Er macht die Dinge nicht mehr mit sich alleine aus. Er spricht mit seiner Mutter, mit Freunden und mit seinem Berater Eichhorn. Selbstmord ist für ihn keine Option mehr.



TRANSSEXUALITÄT:

Jessicas zweites Leben

Jessica ist 45 Jahre alt. Geboren wurde sie allerdings erst am 2. August 2011. Denn Jessica lebt heute ihr zweites Leben. Bis zu ihrer zweiten Geburt hieß Jessica Thomas und war ein Mann. Zumindest auf dem Papier. Denn so richtig wohl fühlte sich Jessica als Thomas nie.

„Mit acht Jahren habe ich gemerkt, dass etwas nicht stimmt. Ich habe mich einfach falsch gefühlt.“ Weil Thomas am liebsten nur Mädchenkleider anziehen will, schickt seine Mutter ihn zum Psychologen. Diagnose: „Spielstörung“. „Das war in den 70ern, da war das Thema Transsexualität noch absolutes Tabu.“ Doch die Diagnose ändert nichts daran, dass Thomas sich nicht wohlfühlt in seinem männlichen Körper. Mit 16 beginnt er eine Ausbildung zum Dreher. Ist seitdem fest verwurzelt in der BASF, hat die Anerkennung seiner Kollegen. Mehrfach wird Thomas zum Vertrauensmann gewählt.

Doch schon in dieser Zeit führt Thomas so etwas wie ein Doppelleben. Auf der Arbeit ist er Thomas, der Kollege. In seiner Freizeit nutzt er zuerst Fasching, dann mehr und mehr ganz alltägliche Freizeitaktivitäten, um seine weibliche Seite auszuleben. „Ich bin zu Hause, aber eben auch in der Disko beispielsweise, mit Frauenkleidern rumgelaufen.“

Schon mit 17 lernt Thomas seine spätere Frau kennen. Seine Partnerin weiß von Anfang an von seiner Neigung – und toleriert sie. Die beiden heiraten, bekommen zwei Kinder, kaufen ein Haus. Thomas geht weiter als Mann zur Arbeit und lebt seine weibliche Rolle zu Hause aus. Beschränkt sich das anfangs noch auf wenige Gelegenheiten, nimmt die weibliche Rolle aber zunehmend Platz ein. „Irgendwann kam dann auch meine Partnerin nicht mehr damit zurecht.“ Die beiden beschließen einvernehmlich, sich zu trennen.

Frau, Tochter und Sohn – alle drei waren spurlos verschwunden

Doch dann der Bruch: Wenige Wochen nach dem Trennungsgespräch kommt Thomas von der Arbeit nach Hause und das Haus ist leer. Frau, Tochter und Sohn – alle drei sind spurlos verschwunden. Verzweifelt versucht er, seine Familie zu finden. Doch als es ihm nach Mona-

ten gelingt, will die nichts mehr von ihm wissen. „Für mich wurde es erst ab da richtig unerträglich. Die eigenen Kinder nicht mehr zu sehen und zu sprechen, das ist schrecklich.“ Weil seine Ex-Partnerin mit neuem Partner in neuem Haus lebt und sich nicht mehr für das alte Haus und die noch ausstehenden Raten interessiert, bekommt Thomas zudem massive finanzielle Probleme.

„Ich war so verloren. Da waren so viele Baustellen auf einmal und ich wusste nicht, wie es weitergehen sollte.“ In seiner Not wendet sich Thomas an die Sozialberatung. Hier bekommt er nicht nur finanzielle Beratung. Berater Ralf Strokindl hilft Thomas auch durch die schwere Lebenskrise. So gestärkt wagt Thomas schließlich auch den Schritt in ein neues Leben.

2011 wird die geschlechtsangleichende Operation durchgeführt. Heute ist Thomas eine Frau: Jessica. Und Jessica fühlt sich zum ersten Mal ganz zu Hause in ihrem Körper. Heute engagiert sie sich sogar ehrenamtlich in der Hilfe für transsexuelle Menschen. „Mir wurde geholfen, ich bin wieder stark – und das möchte ich an andere weitergeben.“

SCHULDEN:

„Ich war konsumsüchtig“

Zu verzichten fiel Markus schon immer schwer. Etwas zu sehen, was ihm gefällt, und es trotzdem nicht zu kaufen – das konnte er sich nicht einmal vorstellen.

Schon mit 18 lebte Markus deshalb über seine Verhältnisse. „Ich habe meine erste Stelle angetreten und wollte eine eigene Wohnung, den Führerschein, ein eigenes Auto.“ Schneller als Markus gucken kann, ist sein erstes Gehalt aufgebraucht. Auf einen neuen Fernseher und Markenkleidung will er trotzdem nicht verzichten. Also kauft er auf Raten und macht die ersten Schulden. „Ich war konsumsüchtig“, sagt Markus heute. Und eine weitere Sucht kommt hinzu: Seine Freizeit verbringt Markus über Jahre vor Spielautomaten.

Mit gerade Ende zwanzig hat Markus 60.000 Euro Schulden. Und kennt alle Tricks, um trotzdem über die Runden zu kommen: Er nimmt Kredite auf, bringt seine Musikanlage ins Pfandleihhaus, nutzt Finanzierungsmöglichkeiten großer Kaufhäuser, pumpt seine Eltern an.

In dieser Situation lernt er seine Frau kennen. „Vorher war mir alles egal. Jetzt wollte ich ein neues Leben anfangen. Ich habe mit dem Spielen aufgehört, denn ich wollte ja eine Zukunft mit meiner Frau.“ Gar nicht so einfach, denn der Schuldenberg blieb. Markus und seine Frau bekommen drei Kinder, müssen mehrfach umziehen. Jeder Umzug kostet, die Kinder auch, das

Gehalt ist immer sofort weg, Sonderzahlungen schon Monate im Voraus verplant. Die Schulden steigen weiter.

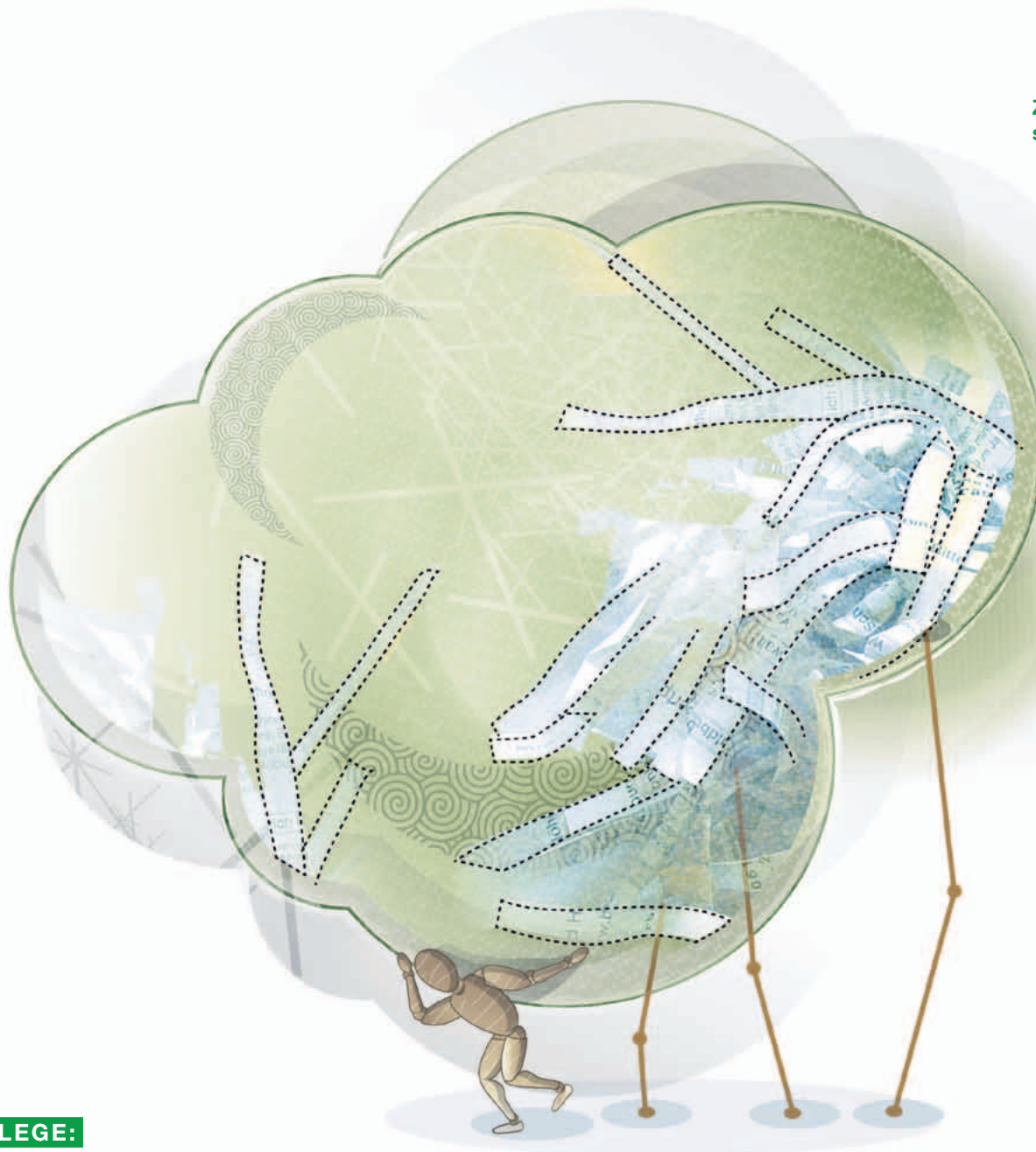
„Ich habe immer gedacht, ich schaffe das alleine. Ich habe immer neue Kreditmöglichkeiten gesucht“, erzählt Markus. „Heute weiß ich: Es waren nur noch Versuche, Löcher zu stopfen, Schulden mit wieder neuen Schulden zu begleichen. Ich wollte nicht wahrhaben, dass nichts mehr geht.“ Obwohl Kollegen und Schichtführer ihn unterstützen und obwohl seine Frau alles mitträgt und zu ihm hält – der Druck wird immer größer. Existenzängste, psychosomatische Erkrankungen und irgendwann die Erkenntnis, dass nichts mehr geht. „Ich wusste einfach keinen Ausweg mehr. Da bin ich dann zur Sozialberatung, obwohl es sehr viel Überwindung gekostet hat. Ich habe mich so für meine Situation geschämt.“

„Alleine wäre ich den Weg nicht gegangen“

Berater Martin Strohschein hört erst einmal nur zu, geht mit Markus jedes Detail seiner finanziellen Situation durch und zeigt Wege aus den Schulden auf. „Man hat ja als Laie keine Ahnung, welche Möglichkeiten es gibt. Und dass da ein Profi sitzt, der sich auskennt und keine Angst hat, alle Zahlen auf den Tisch zu legen, das war meine Rettung.“

Mittlerweile hat Markus Privatinsolvenz angemeldet. Und wenn alles gut läuft, kann er in sechs Jahren wieder bei Null starten.

Ein harter Weg liegt vor ihm. „Alleine wäre ich den nicht gegangen. Aber gemeinsam mit dem Berater und meiner Familie fühle ich mich stark genug. Meine Frau hat alles mitgetragen, obwohl das alleine mein Mist ist, den ich gebaut habe. Sie ist das Wichtigste für mich.“



PFLEGE:

„Am schlimmsten ist die Ungewissheit“

Bernds Vater ist 73. Und dement. Zurzeit wird er von Berndts 75-jähriger Mutter rund um die Uhr betreut. Lange kann das so nicht mehr weitergehen, weiß Bernd.

„Am schlimmsten“, sagt Bernd, „ist die Ungewissheit. Denn bei Demenz gibt es keinen klaren Zeitrahmen. Niemand kann einem sagen, wie schnell die Entwicklung fortschreitet. Ich weiß nicht, wie es mit der Erkrankung meines Vaters weitergeht, und ich weiß nicht, wie meine Mutter das verkraftet.“

Bernd wohnt im gleichen Ort wie seine Eltern und fühlt sich verantwortlich für die beiden. Gerne würde er seine Eltern unterstützen – doch er weiß nicht, wie er das neben der Arbeit überhaupt schaffen soll. Zu seiner eigenen Unsi-

cherheit kommen die Ängste der Mutter, vor der unklaren Zukunft, vor dem finanziellen Ruin. Und das seelische Leid, zu sehen, wie der eigene Vater, der Ehepartner sich nach und nach verändert. Durch eine Betriebsrätin wird Bernd auf die Sozialberatung aufmerksam.

„Wie geht es weiter mit meinen Eltern?“

Er wendet sich an die Pflegeberaterin, weil er jemanden braucht, mit dem er über seine Sorgen reden kann. Und weil er Antworten sucht. Auf die Fragen, die ihm ständig durch den Kopf gehen und ihn nicht mehr loslassen: Wie wird es weitergehen mit meinen Eltern? Was wird noch alles auf mich zukommen und wie gehe ich damit um? „Ich wollte einfach wissen, wie ich

meinem Vater und meiner Mutter in ihrer Situation am besten helfen kann.“

Im Gespräch klärt Pflegeberaterin Katja Neumann über das Krankheitsbild auf und versucht Unsicherheiten im Umgang mit dem Erkrankten und den zukünftigen Anforderungen für die Familie zu klären. Und sie hilft, alle Möglichkeiten der Unterstützung auszuschöpfen. Berndts Mutter beispielsweise bekommt jetzt eine finanzielle Unterstützung durch die Pflegekasse.

„Heute wissen meine Mutter und ich, an welche Stellen wir uns wenden können und wo wir was beantragen müssen“, erzählt Bernd. „Aber was noch viel wichtiger ist: Meiner Mutter und mir wurde ein wenig die Angst vor der Zukunft genommen. Denn wir wissen jetzt, wo wir Hilfe bekommen, wenn die Krankheit fortschreitet.“

SUCHT:

Alkohol betäubte seine Schmerzen

Die Sucht kam schleichend. Den Übergang von erhöhtem Konsum zur Abhängigkeit bemerkte niemand. Nicht die Kollegen, nicht die Familie, nicht einmal Christoph selbst. Als er schließlich merkte, dass Alkohol für ihn zur Sucht geworden war, war es schon fast zu spät.

Christoph ist kein Alkoholiker. Zumindest kein typischer, wie man sie aus Filmen zu kennen scheint. Christoph hat Chemie studiert, mit Auszeichnung bestanden, ist glücklich verheiratet, hat drei Kinder. „Ich war noch nie ein Kind von Traurigkeit“, erzählt er. Schon mit 18 trinkt er mit Freunden gerne die eine oder andere Flasche Bier zu viel. Er kann es sich erlauben, er verträgt viel. Wenn er mal einen über den Durst trinkt, fällt es nicht auf. Nach seinem Studium zieht Christoph nach Ludwigshafen, es winkt ein Job bei BASF. Hier kennt er niemanden, die Abende verbringt er fast immer alleine. Oft gehören ein Sixpack Bier oder der Besuch in einer Wirtschaft zum Abendprogramm. „Irgendwann war ich bei vier bis fünf Schorle und ebenso vielen Schnäpsen pro Abend. Aber ich hatte zu dem Zeitpunkt noch kein Alkoholproblem. Oder zumindest habe ich mir das eingebildet“, erzählt Christoph. Während beruflich alles glatt läuft, reihet sich

privat ein Schicksalsschlag an den anderen. Der übergewichtige Christoph erleidet einen Bandscheibenvorfall. Die Folge: ein chronisches Rückenleiden. Christoph hat unerträgliche Schmerzen. Die betäubt er auch nachts oft mit Alkohol.

„Ich konnte mich über nichts mehr freuen“

„Ich hatte das Gefühl, der ganze Körper geht den Bach runter.“ Zur gleichen Zeit sterben erst ein guter Freund, dann seine Schwester, beide nach schwerer Krankheit. Christoph erlebt unmittelbar, wie geliebte Menschen leiden und sterben. Und obwohl er mittlerweile Familienvater ist, sucht er Trost im Alkohol. „Ich konnte mich über nichts mehr freuen. Ich habe meine Frau und meine Kinder gesehen – und mir war alles egal.“ Seine Familie möchte er mit seinen Problemen nicht belasten.

Mittlerweile trinkt er sogar morgens vor der Arbeit. So viel, dass es bis vier Uhr nachmittags reicht. Dann hat er die ersten Entzugserscheinungen, braucht wieder Alkohol. Bei einer Besprechung mit seinem Chef kann Christoph eines Tages nicht mehr stehen – vor Schmerzen, vor Müdigkeit, vor Alkohol. In der Ambulanz nehmen ihm die Ärzte Blut ab: 2,2 Promille.

Es folgen Entgiftung und Entzug in einer Klinik. „Da ist man plötzlich ganz klein, ganz unten. Das wünsche ich meinem schlimmsten Feind nicht.“ Aber es ist auch ein neuer Anfang. Sein Chef gibt Christoph den Tipp, die Sozialberatung aufzusuchen. Und hier kann Christoph endlich mit jemandem reden. „Meine Frau hatte ungeheuer viel Verständnis“, erzählt Christoph. „Aber da war plötzlich jemand Außenstehendes, vor dem ich mich nicht zu schämen brauchte. Und der mir half, alles was passiert war, zu verdauen.“ Die Krankheitsprobleme sind immer noch da. Doch Alkohol hat Christoph seitdem nie wieder angeführt. „Meine Beraterin Brigitte Hauber freut sich mit mir über jeden Fortschritt – und das hilft mir, mich durchzukämpfen und hart zu bleiben.“