

## **Hanna B.: Keine Lust auf Freunde, innerer Druck, Reizbarkeit und Konzentrationsprobleme – und immer diese Erschöpfung**

Als Kind und Jugendlicher war ich die allermeiste Zeit auf der Sonnenseite des Lebens, war gut in der Schule ohne viel Anstrengung, hatte keinen Druck von den Eltern und viele Freunde, mit denen ich immer gerne um die Häuser zog. Allerdings, wenn ich mich heute zurückerinnere, habe ich es immer als sehr belastend empfunden, wenn mal was nicht geklappt hat: wenn ich doch mal eine Klassenarbeit verhauen hatte oder ich irgendwelchen Mist gebaut hab, den ich mich nicht traute zu Hause zu erzählen, weil's mir zu peinlich war. Kinderkram eigentlich, dachte ich zumindest, bis ich im Studium Schwierigkeiten bekam.

### **Blindlinks Richtung Burnout**

Mein großer Traum war es Kinderärztin zu werden und nach dem Abitur bekam ich dann auch direkt einen Studienplatz in München. Die erste Hürde, eine bezahlbare Wohnung zu finden, konnte ich – neben dem anstrengenden und vollgepackten Studienplan – erst einmal vergessen. Da ich an der Uni ein paar nette Leute aus meinem Semester kennengelernt hatte, denen es ähnlich ging, haben wir uns als Schicksalsgemeinschaft erst einmal damit abgefunden und das erste halbe Jahr in einem schäbigen Hotel, abseits der Stadt gewohnt. Wir konnten es aber mit Humor nehmen und haben schließlich eine nette Dreier-WG unweit der Uni gründen können. Am Anfang war alles super: Wir haben gemeinsam viel gelernt und gefeiert und uns gegenseitig unterstützt. Aber mir der Zeit hatten wir dann – außer uns die Wohnung zu teilen – immer weniger miteinander und jeder immer mehr mit seinem eigenen Kram zu tun. Dabei hielt Tim, unser „WG-Anker“ das Ganze mit seiner verbindenden Art aber irgendwie zusammen. Mein Leben war auf einmal extrem durchgetaktet und ich merkte, dass ich meine alte Heimat, die Nordseeküste vermisste. Husum, die alten Freunde und Familie, mit denen ich mehr oder weniger nur digital in Kontakt stand, das weite Land hinter den Deichen und die frische Meeresbrise fehlten mir zum Durchschnaufen. Durchhalten! – das habe ich mir damals gesagt, „das schaffst Du schon“, nur nicht rummaulen, andere haben ganz andere Probleme und so weiter. Ich geriet immer mehr in eine Art Mühle: morgens aufstehen, ab in die Uni, lernen, Kurse absolvieren, Prüfung machen, Prüfung durchgefallen – noch mal machen, Physikum, und immer weiter, weiter und so weiter. Wenn ich nur mehr lerne und mache, wird's Irgendwie schon gehen. Es sind ja nur noch ein paar Semester bis zum Staatsexamen...

### **Keine Zeit für Freizeit – immer weiter bis zum Umfallen**

In den Semesterferien mal eine Pause einzulegen, hoch ans Meer zu fahren und zu entspannen, Freizeit mit alten Freunden und Familie zu genießen kam mir damals nicht in den Sinn. Meine Mitbewohner hatten mich zwischendurch öfter angesprochen, warum ich nicht in die Kneipe oder ins Kino mitkomme, warum ich keine Lust auf WG-Parties und unsere gemeinsamen Kochaktionen mehr habe. Stattdessen, habe ich mich oft in's Labor der Arbeitsgruppe meines Profs zurückgezogen. Für Sport hatte ich überhaupt keine Zeit mehr. Da ich inzwischen meine Doktorarbeit angefangen hatte, hatte ich den Schlüssel und arbeitete auch an den allermeisten Wochenenden an meinen Versuchen. Auf die Hinweise von meinen Mitbewohnern und Studienkollegen, dass ich doch auch mal Entspannung bräuchte und zu viel in der Uni sei, reagierte oft genervt und gereizt – so ein

Medizinstudium sei ja kein Wunschkonzert und ich müsse schließlich performen, die anderen denn nicht? Für Laborkollegen übernahm ich auch immer mehr Wochenendaufgaben (ich war ja eh immer im Labor). Zuhause wollte ich dann nur noch schlafen, aß wenig, zumeist Fertiggerichte (keine Zeit zum Kochen) und fand dennoch oft keine ausgleichende Ruhe.

## **Der Crash**

Ich merkte, dass ich immer schlechter schlief, mich zunehmend weniger konzentrieren konnte, fahrig wurde und immer mehr Fehler im Labor machte. Dabei geriet ich innerlich immer stärker unter Druck, den ich mit noch mehr Arbeit auszugleichen versuchte. Vergeblich. Ich fühlte mich so erschöpft und ausgelaugt. An einem Montag im Herbst bekam ich das, was man wohl einen klassischen Nervenzusammenbruch nennt, als ich in der WG-Küche einen ganzen Stapel frisch gespültes Geschirr fallen ließ. Einfach so. Mein Mitbewohner Tim, der inzwischen von Medizinstudium auf Psychologie umgesattelt hatte, kam in die Küche gerannt und hat damals mit mir Klartext geredet. Wir hatten immer eine sehr ehrliche und offene Freundschaft gepflegt, die ja zugegebenermaßen in letzter Zeit etwas eingeschlafen war. Er sagte damals ganz ruhig und bestimmt, er könne das nicht länger mit ansehen, ich müsse mir unbedingt professionelle Hilfe suchen und half mir die Scherben aufzuräumen. Das war auch bildlich so: Ich hatte versucht immer alles selbst zu regeln, Hilfsangebote meist abgelehnt. Mein Doktorvater hatte mich ein paar Tage zuvor schon auf meinen Zustand angesprochen und mir nahegelegt, die Doktorarbeit erst einmal ruhen zu lassen, bis ich mich wieder in die Reihe gekriegt hätte. Ich war daraufhin wütend geworden, aber eigentlich nicht auf ihn, sondern auf mich, weil ich nicht in der Lage war, meine Probleme allein zu lösen. Die Situation mit Tims Ansprache in der Küche hat mich letztlich aufgeweckt, mir die Augen geöffnet, dass ich allein nicht aus meiner Mühle herauskommen würde.

## **Mit Hilfe zur Selbsthilfe**

Im Rückblick stand ich damals kurz vor einem schweren Burnout und am Anfang einer Depression. Dank Tim raffte ich mich auf und ging zu meinem Hausarzt. Er überwies mich zu einer Psychiaterin, durch die ich dann tatsächlich schnell an einen Psychologen gelangte. Dieser half mir den Weg zu einem vernünftigen Umgang mit meinen Leistungsansprüchen und meiner Leistungsfähigkeit zu finden. Eine Weile habe ich begleitend Antidepressiva genommen, die ich aber schon nach ein paar Monaten wieder absetzen konnte. Nach einer Semesterpause habe ich dann noch mal von vorn mit einer anderen Doktorarbeit angefangen, meinen Abschluss gemacht und bin heute total froh, in einer netten Praxisgemeinschaft als Kinderärztin arbeiten zu können. Hier unterstützen wir Kollegen und Kolleginnen uns gegenseitig und halten uns wann immer möglich gegenseitig den Rücken frei. Das hätte ich ohne Hilfe wohl nie geschafft. Sich einzugestehen, dass man einfach manchmal abschalten und nein-sagen muss, auf die Unterstützung durch andere angewiesen ist und das auch anderen vermitteln kann, fühlt sich letztlich auch richtig gut an.