

Therese Pavesi führte ein Unternehmen und managte ihre Familie. Eines Tages ging nichts mehr, und sie landete in einer Burn-out-Klinik. Von dort aus krepelte sie ihr Leben um. Heute ist sie geschieden und fährt Taxi.

Therese Pavesi (55)

Das Leben radikal aufgeräumt

An einem Sonntag vor drei Jahren konnte Therese Pavesi plötzlich nicht mehr. Sie war am Kochen für ihren Mann und ihre drei Teenager und weinte nur noch. Ihre Familie war erstaunt, denn keiner hatte bemerkt, dass es ihr schlecht ging. **Sie hatte sich schon länger kraftlos gefühlt, konnte nur noch Tag um Tag hinter sich bringen.**

«Alles war ein Kampf», erinnert sie sich. Am folgenden Tag suchte sie ihren Hausarzt auf, und er wies sie notfallmässig in eine Klinik ein. Selbstzweifel plagten sie, alles erschien ihr hoffnungslos. «Erschöpfungsdepression» lautete die Diagnose. Ihr Tagesablauf in der Klinik war strukturiert, die vielen Gespräche mit Fachleuten bezeichnet sie rückblickend als «Schwerstarbeit».

In den zwei Monaten in der Klinik lernte sie viel über sich. Ihr wurde bewusst, wie sehr sie sich selbst schon immer unter Druck gesetzt hatte. Als Mädchen lernte sie früh, zu spüren und die Erwartungen zu übertreffen. Als Inhaberin eines Kurierdienstes in Winterthur ZH arbeitete sie 120 bis 150 Prozent. Sie war Schweizer Meisterin in Pétanque, setzte sich die Messlatte auch als Mutter und Ehefrau hoch. Obwohl ihr die Fachleute nahelegten, in der Klinik keine radikalen Entscheide zu fällen, war für Therese Pavesi bald klar: «Ich kann nicht zurück.» Ihr Zuhause bei der Familie war untrennbar mit Funktionen verknüpft, die Beziehung zu ihrem Mann stark belastet. In den zwei Monaten in der Klinik begann sie, ihren Zusammenbruch auch als Chance zu sehen: «Jetzt kann ich mein Leben aufräumen.»

Sie trennte sich von ihrem Mann, mit dem sie 30 Jahre zusammen gewesen war, suchte sich eine eigene Wohnung und einen



neuen Job. Heute fährt sie als Angestellte Taxi, macht die Disposition und erledigt Büroarbeiten für den Betrieb. Sie hört mehr auf ihre Bedürfnisse, sagt auch mal Nein. Ihre drei mittlerweile erwachsenen Söhne haben sie auf ihrem steinigen Weg unterstützt und besuchen sie regelmässig.

Im Film «Gleich und anders» und an Anlässen des Vereins «Gleich und anders Schweiz», erzählt Therese Pavesi ihre Geschichte, um anderen Betroffenen Mut zu machen und bei Angehörigen

Verständnis zu schaffen. «Wer eine solche Episode erlebt hat, ist fragiler», sagt sie. Und sie kennt die Warnsignale bei sich, das psychische Flackern, wie sie es nennt. Ist Therese Pavesi antriebslos und lässt den Haushalt sausen, sucht sie Hilfe. Der Zukunft schaut sie zuversichtlich entgegen. «Ich bin gespannt, was noch kommt in meinem Leben.» **MM**

Tipp: Veränderungen brauchen Mut – sei achtsam mit dir. Nur du weisst, welcher Weg der richtige für dich ist.