

# BIS DER KÖRPER KAPITULIERT

Therese Pavesi litt an einer Erschöpfungsdepression. Wie sich die psychische Krankheit auf ihr Leben ausgewirkt hat, erzählt die 56-jährige Winterthurerin im Dokumentarfilm «Gleich und Anders». Der Film wird am Sonntag, 25. Juni im Kino Cameo gezeigt.

Heute kann Therese Pavesi wieder lachen. Das war nicht immer so. Die Winterthurerin hat vor noch nicht allzu langer Zeit einen regelrechten Albtraum erlebt. Die 56-Jährige litt an einer Erschöpfungsdepression – sie war emotional, physisch und psychisch völlig ausgelaugt. Das führte bis zu einem Zusammenbruch und Suizidgedanken. Mit medizinischer Hilfe und psychologischer Betreuung holte sie sich ihre Lebensfreude Stück für Stück zurück.

Die Folgen der psychischen Krankheit spürt sie noch immer. Doch statt ihrer Vergangenheit den Rücken zu kehren, hat sich die Winterthurerin dafür entschieden, über ihre belastenden Erfahrungen zu sprechen. Sie ist eine von insgesamt elf Protagonisten, deren Erlebnisse im Film «Gleich und Anders» geschildert werden. Der Dokumentarfilm, der den Publikumspreis am Berner Filmfestival 2016 erhielt, wird am Sonntag, 25. Juni um 15 Uhr im Kino Cameo in Winterthur gezeigt.

## DEN AKKU NICHT LADEN KÖNNEN

Ihren Anfang nahm die Erschöpfungsdepression im Jahr 2000. Die psychische Krankheit sei schleichend gekommen. «Ich vergleiche es jeweils mit einem Handy-Akku, der nie mehr ganz geladen wird», beschreibt die Winterthurerin ihr damaliges Befinden.

Therese Pavesi führte zusammen mit ihrem Mann die Winti-Kurier GmbH, ein Unternehmen für Kurier- und Kleintransporte. In ihrer Freizeit engagierte sie sich als Präsidentin im Pétanque Club in Oberwil. Bei allem habe sie jeweils 150 Prozent gegeben, erzählt die dreifache Mutter. «Ich habe mir die Messlatte immer sehr hoch gesetzt.»

Mit der Zeit fühlte sich Therese Pavesi immer erschöpfter. «Ich hatte keine Energie mehr», erinnert sie sich, «nachts konnte ich nicht schlafen.» An Entspannung und Erholung war für sie nicht zu denken. Sie stand unter Dauerstress. Darüber gesprochen hatte sie mit niemandem. Das sei zu schwierig



Die Winterthurerin Therese Pavesi war so verzweifelt, dass auch Suizidgedanken aufkamen. Heute ist die Lebensfreude zurückgekehrt. Bild: tis.

gewesen: «Ich wusste ja selbst nicht, was mit mir genau los war.» Weil sie aber immer müder und ausgelaugter wurde, trat Therese Pavesi privat etwas kürzer. Auch in der Hoffnung, so wieder mehr Ruhe zu finden. Treffen mit Freunden sagte sie immer öfter ab, ihre Leidenschaft für den Pétanque-Verein gab sie auf. Die Kraft dafür reichte einfach nicht mehr aus. Im Nachhinein sei das ein Fehler gewesen: «Ich habe das reduziert, was mir am meisten Freude bereitet.»

## DER ZUSAMMENBRUCH

Genützt hat das alles nichts. Die Depression wurde schlimmer. «Ich habe nichts mehr wahrgenommen, bloss noch funktioniert», beschreibt die Winterthurerin ihren damaligen Zustand. Trotz völliger Erschöpfung blieb Therese Pavesi am Ball: arbeitete weiter, kümmerte sich um den Haushalt und die Familie. Ihre eigenen Bedürfnisse stellte sie zurück, nahm sie gar nicht erst wahr.

Im Mai 2014 zog ihr Körper die Notbremse. Es folgte der Zusammenbruch. «Das war eine Kapitulation vor mir selbst», schildert die 56-Jährige, «ich war wütend und glaubte, versagt zu haben.» Ihre Familie sei aus allen Wolken gefallen. «Für sie war es schwer, mich zu verstehen», erzählt Therese Pavesi.

Erst zu diesem Zeitpunkt hat die Winterthurerin ihren Job an den

Nagel gehängt und sich bei der Clenia in Winterthur psychologische Hilfe geholt. Die dortige Psychologin schrieb sie 100 Prozent arbeitsunfähig und riet ihr, sich in die psychiatrische Einrichtung Schlössli in Oetwil am See einweisen zu lassen.

**«ICH HATTE KEINE ENERGIE MEHR, KONNTE NACHTS NICHT SCHLAFEN.»**

Es folgte «die schlimmste Zeit ihres Lebens». Therese Pavesi reagierte panisch: «Ich wollte da erst nicht hin, weil ich Angst hatte, nie mehr rauszukommen.» Erstmals äusserte sie Suizidgedanken, so gross war ihre Verzweiflung, keinen Ausweg aus ihrem gedanklichen Chaos zu finden.

Ihre Krankenkasse sei in diesem Moment wenig hilfreich gewesen. Diese empfahl ihr stattdessen einen zweiwöchigen Kuraufenthalt. Therese Pavesi fühlte sich nicht ernst genommen: «Sie dachten wohl, mit einer kurzen Erholung sei alles wieder in Ordnung.» Dass dem nicht so ist, hat ihre Erfahrung später gezeigt.

Schliesslich konnte ihre Psychologin sie doch von der Idee des Auf-

enthalt in der Klinik Schlössli überzeugen. Zwei Monate war sie dort in Therapie und lernte erstmals wieder, ihre persönlichen Bedürfnisse wahrzunehmen und zu äussern. Der Aufenthalt habe ihr gut getan. «Ich hatte total die falschen Vorstellungen davon», sagt sie im Nachhinein. Sie habe die Zeit auch als Chance gesehen, ihr Leben wieder in den Griff zu bekommen.

## LEBENSFREUDE IST ZURÜCKGEKEHRT

Heute fühlt sich die Winterthurerin wieder wohl in ihrer Haut. Die Freude am Leben ist zurückgekehrt. Ihre psychische Erkrankung will sie nicht allein für sich behalten. «Weshalb soll ich es verheimlichen? Diese Erfahrung gehört zu mir», sagt sie.

Es sei wichtig, dass man auch über psychische Krankheiten spricht. Mit vielen Vorurteilen behaftet sei dies immer noch ein Tabuthema. Der gegenseitige Dialog sei deshalb wichtig, um so das gegenseitige Verständnis zu fördern und Betroffenen Mut zu geben, sich professionelle Hilfe zu holen. «Alleine kommt man da nicht wieder raus», ist sie überzeugt. **TINA SCHÖNI**

DER FILM «GLEICH UND ANDERS» mit Therese Pavesi wird am Sonntag, 25. Juni um 15 Uhr im Kino Cameo auf dem Lagerplatz Winterthur gezeigt. [WWW.KINOCAMEO.CH](http://WWW.KINOCAMEO.CH)