

Könnte unser Leben leichter sein? Ein Protokoll (Anke Schiwy)

Protagonistin: meine Freundin Yasmin (54 Jahre, alleinerziehende Mutter eines 18-jährigen „Kindes“)

April 2016:

Wir telefonieren. Yasmin völlig aufgelöst. Heute wurde bekanntgegeben wurde, dass die Firma, in der sie seit 15 Jahren arbeitet, mit einer anderen fusionieren wird. Entlassungen angekündigt. Auflösung des Standortes. Verbleibende Kollegen müssen auf die Standorte der anderen Firma verteilt werden. Yasmin ist überzeugt: Sie steht auf der Entlassungsliste. Grund: Mit ihrer Chefin ist sie noch nie klargekommen ist.

Ab diesem Zeitpunkt drehen sich unsere Gespräche fast ausschließlich um dieses Thema! Yasmin hat Angst: Wie soll sie in ihrem Alter noch einen neuen Job finden? Und wenn es noch einen gibt, bestimmt nicht mit der gleichen Bezahlung! Wie soll sie arbeitslos ihrem Sohn eine vernünftige Ausbildung, geschweige denn ein Studium ermöglichen?

In den nächsten Wochen Schlafstörungen und Kopfschmerzen. Kein Raum für andere Gedanken.

Juni 2016:

Erste Entlassungsliste liegt vor: Yasmin nicht betroffen! Mein Gedanke: Ein Grund zur Freude. Jetzt etwas entspannter an die Sache herangehen.

Yasmin denkt: Das war nur eine Gnadenfrist, bei der nächsten Entlassungswelle bin ich dabei!

Mitarbeiterversammlung angekündigt für Oktober. Einzelgespräche mit den Mitarbeitern ebenfalls im Oktober.

Die Schlafstörungen werden schlimmer, Kopfschmerzen treten nun regelmäßig und gerne am Wochenende auf (wenn man viel Zeit zum Nachdenken hat), Yasmins Blutdruck schwankt extrem und wird mit Tabletten eingestellt.

Anfang Oktober 2016:

2. Entlassungswelle: Yasmin nicht betroffen! Mein Gedanke: Super, das ist ein sehr gutes Zeichen.

Yasmin denkt: Ok, sie entlassen mich nicht, sondern verfrachten mich in einen Standort wie Aachen, Dortmund oder Münster, damit ich selbst kündige, weil ich diese Fahrtzeit nicht leisten kann. Schließlich wollen ja alle in Düsseldorf bleiben, und damit wird meine Chefin mich dann doch noch los.

Der Blutdruck ist dank Tabletten stabil, die Schlafstörungen führen inzwischen zu völliger Antriebslosigkeit. Weiterhin regelmäßige Kopfschmerzen. An Zerstreuung ist nicht zu denken. Eine „reale“ Existenzangst bestimmt den Alltag.

Yasmins Sohn hat in der Zwischenzeit das Abitur mit Bravour bestanden und einen sehr gut bezahlten Ausbildungsplatz mit Zukunftsperspektive bekommen. Auch von dort bringt er nur gute Noten nach Hause. Das nimmt sie zwar als kleine Highlights wahr, nichts kann aber das tiefe graue Gefühl in ihrer Situation verdrängen.

Ende Oktober 2016:

Einzelgespräche. Yasmin wird eine Stelle in Düsseldorf angeboten. Mein Gedanke: JUCHHU!!!

Yasmin denkt: Über den Antrag, von Teilzeit auf Vollzeit zu erhöhen, können sie jetzt nicht entscheiden, das muss nach der Fusion geklärt werden, aber ich brauche das Geld unbedingt, da mein Sohn bereits im 1. Lehrjahr so viel verdient, dass der Kindsvater keinen Unterhalt mehr zahlen muss. Außerdem gibt es an dem anderen Standort gar keine Parkplätze. Wie soll das nur funktionieren? Und unsere Teams werden alle geteilt, keiner bleibt zusammen, nichts bleibt wie es war!

Weiterhin Schlafstörungen, Kopfschmerzen treten regelmäßig auf, Blutdruck dank Tabletten im Griff.

Dezember 2016:

Weihnachtsfeier.

Yasmin sagt: Da gehe ich nicht hin, bei uns ist Grabesstimmung. Und die wollen dass wir jetzt feiern? Die ganzen Teams werden nicht erscheinen. Das ist eine Frechheit, so mit uns umzugehen! Wir haben Urlaubssperre bis zum Firmenübertritt damit alle Rückstände aufgearbeitet sind. Also bis Mai keinen Urlaub, noch nicht mal Ostern. Dabei bin ich so fertig, ich bräuchte dringend ein paar Tage Ruhe.

Weiterhin Schlafstörungen, Kopfschmerzen treten regelmäßig auf, Blutdruck dank Tabletten im Griff.

Februar 2017:

Neue Teamaufteilung bekanntgegeben. Yasmin bekommt einen neuen Chef, mit dem sie früher schon einmal zusammengearbeitet hat. Mit ihm hat sie sich immer gut verstanden. Mein Gedanke: JAAAAAA – ein Highlight!

Yasmin denkt: Die anderen im Team kennen sich schon unendlich lange und ich bin dann die blöde Neue, keiner aus meinem alten Team ist mit dabei. Ich bin sehr gespannt, wie das werden soll. Außerdem hat das Team Schichtarbeit – d.h. bei Frühschicht muss ich schon um 6:45 Uhr da sein und bei Spätschicht muss ich bis 20:00 Uhr arbeiten, – soll ich dann noch für meinen Sohn kochen? Keine Ahnung wie ich das schaffen soll!

Mai 2017:

Umzug zum neuen Standort. Neues Team. Neue Arbeitszeiten. Neuer/alter Chef.

Resultat nach einem Jahr Stress, Angst, gesundheitlichen Problemen und wenig Entspannung:

1. Parkplatz für nur 20 € am neuen Standort anzumieten.
2. Schichtdienst ist super! Verkürzt signifikant die Fahrtzeiten, da Früh- und Spätschicht außerhalb der Hauptverkehrszeiten sind. Nur die normale Tagesschicht hat mit dem Verkehrsaufkommen zu tun.
3. Der Sohn isst mittags in der Kantine und braucht abends keine warme Mahlzeit mehr.
4. Das neue Team ist super nett, alle halten zusammen im anfänglichen Chaos der Fusion und haben sogar Spaß miteinander.
5. Der neue Chef hat den Vollzeitvertrag sofort auf den Weg gebracht und die Genehmigung bekommen.
6. Der neue Chef hat alle Urlaubswünsche berücksichtigt, ist nett und kümmert sich um sein Team.

Und Yasmin? Yasmin blüht wieder auf, hat wieder Lust, etwas zu unternehmen, ist wieder aufnahmefähig für alle Themen und auch die Schlafstörungen lassen langsam nach.

Aber man sieht ihr den Stress noch an, das Jahr hat Spuren hinterlassen.

Ich glaube, in uns allen steckt ein bisschen Yasmin.

Wieviel von Deinem Stress ist hausgemacht?

Anke Schiwy

HATSCHIGESUNDHEITPROSTZUMWOHLE

präsentiert in jeder Woche einen neuen Text, in dem es im weitesten Sinne um Fragen der körperlichen und der psychischen Gesundheit geht. Heiter, besinnlich, bissig, poetisch, laut oder leise. Scherz, Satire, Ironie und tiefere Bedeutung. Alles bunt gemischt, ohne formale Vorgaben.

Sie haben eine Text und möchten ihn hier veröffentlichen?

Wir freuen uns auf Ihre Zusendung an:

info@heilpraktikerschule-duesseldorf.de

Sie behalten alle Rechte an Ihrem Text, sie gestatten uns mit der Zusendung nur, ihn für eine Woche hier hochzuladen.

Honorar gibt's nicht. Aber viele Leser