

# Kollegen reagieren ablehnend auf meine Krankheit

25.10.2012 - Kategorie: Beiträge - Ratgeber NLZ

**Clemens M. Breitschaft, Psychotherapeut**

**Erschienen in der NLZ und seinen Regionalausgaben**

## Frage

Seit mehreren Jahren leide ich immer wieder unter depressiven Phasen und Migräne, die jeweils mit Medikamenten und Therapie behandelt wurden. Ich konnte in diesen Zeiten, bis auf wenige Tage, immer arbeiten. Ich habe am Arbeitsplatz meine Situation offengelegt, doch man zeigt kein Verständnis dafür. Im Gegenteil, ich gerate immer mehr unter Druck. Trotzdem möchte ich nicht kündigen, meine Arbeit gibt mir auch Halt. Wie schaffe ich es, ernst genommen zu werden, ohne als «Jammerlappen» dazustehen?

## Antwort

Sie sind sehr tapfer, zäh und versuchen sich offenbar im Arbeitsumfeld transparent mit Ihrer Erkrankung zu zeigen. Ein «sozialtransparenter» Umgang mit Krankheit hat jedoch nicht nur Vorteile, ich würde gut dosiert damit umgehen. Denn mit mehr Wissen reagiert die Umwelt nicht unbedingt mit mehr Rücksicht und Mitgefühl: Menschen kennen die Erfahrungen anderer nicht notwendigerweise, und nur wenige können etwa psychische Schmerzen wirklich nachfühlen, würden sich aber auch aus Furcht eher davon ab- als mitfühlend zuwenden.

### Selbstschutz

Sowohl wiederkehrende Depressionen wie auch die Migräneanfälle haben ausgeprägte soziale Auswirkungen: Man verhält sich aus Selbstschutz anders als sonst, etwa zurückgezogener, verhaltener, abweisender. Dies wiederum hat weit reichende Auswirkungen auf Reaktionen des sozialen Umfeldes, das z. B. distanziertere Reaktionen aus Selbstschutz als Schroffheit, Ausgrenzung oder Arroganz missverstehen kann.

Damit handelt man sich aber das ein, was man oft genau nicht möchte: Die Umwelt distanziert sich in der Meinung, man selbst habe sich distanziert, was einen wiederum kränkt. Kurzum, es folgt eine Art negative Spirale, die sich gegenseitig verstärken kann, indem man «mehr desselben» tut bzw. unterlässt.

Da hilft es nicht unbedingt, sich zu erklären, denn unsere Kommunikation läuft ja nicht nur rational, sondern weitgehend körperlich-emotional über soziale Codes, die wir schon früh in unserer Entwicklung lernen und die sehr fein eingestellt sind: Wir bemerken Abweichungen unserer Mitmenschen gewöhnlich schon sehr rasch. Dieses abweichende Verhalten interpretieren wir dann entweder gegen uns selbst («was habe ich falsch gemacht, dass sich der andere so abweisend verhält?») oder aber gegen den anderen («er/sie ist so abweisend und arrogant»).

Dass nun alles Verhalten als Teil der Krankheit des Gegenübers interpretiert wird, ist schlicht nicht möglich und wohl auch nicht sinnvoll – wo wäre da noch der gesunde Teil? – und kann zur grösseren Falle werden, falls man sich den anderen zu sehr erklären will. Was ist anders zu tun? Etwa die Frage: Welches äussere Verhalten meinerseits würden Mitarbeitende als Veränderung hin zu mehr Freundlichkeit u. a. interpretieren, und wie kann ich es mir mindestens teilweise so aneignen, dass ich mich selbst damit arrangieren kann?

#### Stress abbauen

Solche Ansätze haben die Idee, weniger Stress im Umgang mit dem sozialen Umfeld erfahren zu können. Denn denken Sie daran: Sowohl die Depression wie auch die Migräne beinhalten ausgeprägte Aspekte von Stresserkrankungen. Ein wesentlicher Teil Ihrer Therapie sollte daher sein, Stress zu reduzieren!