Leilani – eine aussergewöhnliche Reise

Ein Schatten über dem Alltag



Diese Folge enthält Schilderungen von psychischer Erschöpfung, Burnout und depressiven Phasen. Wenn diese Themen Sie aktuell belasten, lesen Sie den Text bitte in Ihrem eigenen Tempo – oder überspringen Sie ihn.

Nichts zerbrach laut. Es zerfiel leise. Diese Folge erzählt von Erschöpfung, Rückzug und dieser komischen Angst vor Menschen, die von aussen kaum Sinn ergibt und sich von innen sehr real anfühlt. Und von einem kleinen Hund, der nicht losliess, als ich selbst kaum noch wusste, woran ich mich festhalten sollte.

TEXT UND BILD: BENNY REINHOLD

Wann es angefangen hat, kann ich nicht sagen. Es gab keinen Knall, keinen Moment, an dem alles kippte. Eher eine schleichende Verschiebung. Tage, an denen ich mich ein Stück weiter von mir selbst entfernte, ohne es zu merken. Es wurde einfach mehr. Mehr Arbeit, mehr Verantwortung, mehr dieses ständige Gefühl, noch irgendwo liefern zu müssen. Pausen gab es theoretisch. Praktisch habe ich sie immer wieder verschoben.

Nach aussen funktionierte ich ziemlich gut. Ich lieferte, war erreichbar, machte weiter. Nur innerlich wurde es immer stiller. Ich war müde, aber auf eine Art, bei der Schlaf irgendwann nicht mehr das eigentliche Thema ist. Ein freies Wochenende hätte da nichts repariert. Wahrscheinlich hätte ich es einfach auf dem Sofa verbracht und mich danach dafür geschämt.

Heute weiss ich, dass es ein Burnout war. Eine depressive Anpassungsstörung, so heisst es in der Sprache der Diagnosen. Damals hatte ich keine Worte dafür. Nur dieses anhaltende Gefühl, dass alles zu viel war. Menschen überforderten mich. Gespräche kosteten Kraft, die ich nicht hatte. Selbst harmlose Begegnungen fühlten sich an, als würde jemand ungefragt in meine letzten Reserven greifen. Also zog ich mich zurück. Ich liess Anrufe unbeantwortet, ignorierte Nachrichten, sagte Treffen ab – nicht aus Unlust, sondern weil mir schlicht die Kraft fehlte. Mit jedem abgesagten Termin wurde es schwerer, wieder aufzutauchen. Meine Wohnung wurde mein Kokon. Fenster dunkler, Telefon aus, möglichst wenig Welt. Ich sass auf dem Sofa, unfähig, etwas zu beginnen – und gleichzeitig unfähig, einfach zu ruhen.

Und doch gab es etwas, das mich jeden Morgen aus dem Bett brachte. Leilani. Egal, wie leer ich mich fühlte – sie musste raus. Die Morningroutine liess ich nie aus. Punkt sechs Uhr. Immer. Keine Gespräche, möglichst niemandem begegnen. Nur wir zwei, früh genug, damit die Stadt noch nicht richtig wach war. Danach zurück. Sofa und Stille. Lange dachte ich, das sei alles, wozu ich noch fähig war.

Bis zu diesem einen Morgen. Ich sass wieder auf dem Sofa, leere Kaffeetassen um mich herum, als Leilani sich vor die Wohnungstür setzte. Einfach so. Still. Kein Bellen, kein Drängen. Sie sah mich nur an und wartete.

«Später», murmelte ich. Später hätte einundzwanzig Uhr geheissen, die grosse Runde in der Dunkelheit ohne Menschen. Sie blieb. «Geh auf die Terrasse.» Sie blieb. Sie diskutierte nicht, sie forderte nicht, sie machte kein Theater. Sie blockierte mir einfach den Rückzug, ohne ein Wort zu sagen. Zwölf Kilo Hund zwischen mir und meinem Versteck. Widerwillig zog ich mich an und folgte ihr nach draussen.

Im Park rannte sie nicht wie sonst über die Wiese. Sie steuerte direkt auf eine Frau zu, die dort mit ihrem Hund stand. Ich wollte sie zurückrufen – da waren wir schon mittendrin. Die Frau lächelte, streichelte Leilani und begann zu erzählen. Von ihrem Hund. Von ihrem Leben. Und dann, fast beiläufig, von ihrer eigenen Krise. «Am schlimmsten war», sagte sie ruhig, «dass ich dachte, ich sei die Einzige.» Dieser Satz hat mich nicht erschüttert. Jedoch hat er etwas in mir berührt, das schon lange niemand mehr berührt hatte. Ich war nicht allein. Nicht kaputt. Nur sehr, sehr müde. Sie klopfte ihrem Hund liebevoll auf den Kopf. «Der hier hat mich zurückgeholt.» Ich sah zu Leilani hinunter. Sie sass neben mir. Ruhig. Wach. Als wäre das hier von Anfang an ihr Plan gewesen.

Es änderte sich nichts von heute auf morgen. Aber es änderte sich etwas. Ich ging nicht nur morgens raus, sondern auch mittags. Ich begann wieder zu reden, meldete mich zurück, suchte Nähe, obschon sie mich noch anstrengte. Und ich tat, was ich viel zu lange aufgeschoben hatte: Ich holte mir Hilfe. Nicht halb, nicht nebenbei, sondern richtig. Insbesondere mit der Scham am Anfang.

Leilani war kein Therapiehund. Sie wurde jedoch zu meinem. Das ist keine Empfehlung, sich in einer Krise einen Hund anzuschaffen – ein Hund kann überfordern, wenn man selbst kaum Kraft hat. Der Unterschied war: Leilani war schon da. Ich hatte Verantwortung für sie übernommen, lange bevor es mir schlecht ging. Und genauso an den dunkelsten Tagen funktionierte ich für sie. Ich stand auf, ging raus, fütterte sie, kümmerte mich. Manchmal mechanisch, manchmal so müde, dass mir schon das Anziehen der Schuhe zu viel war. Aber ich tat es. Weil sie sich auf mich verliess. Und ja – weil ich diesen kleinen Hund über alles liebe. Vielleicht war genau das mein erster Weg zurück. Kein dramatischer Wendepunkt, sondern jeden Morgen wieder Schuhe anziehen, Tür auf, Leine in die Hand. Für sie. Und irgendwann auch wieder ein kleines bisschen für mich.

Hell wurde es trotzdem nicht über Nacht. Kein Wunder, kein Filmschnitt mit neuer Musik. Manchmal ging es vorwärts, manchmal zurück, manchmal tagelang gar nicht. An manchen Tagen warf Leilani mir ihr Spielzeug direkt ins Gesicht, als wollte sie sagen: Komm schon, Chef, wir haben hier noch ein Leben zu erledigen. An anderen stupste sie mich so lange an, bis ich wenigstens reagierte. Und manchmal machte sie gar nichts. Dann legte sie sich einfach auf mich drauf, schwer, warm, selbstverständlich – und gab mir genau das, was ich selbst kaum noch greifen konnte: Nähe.

Etwa ein Jahr später merkte ich es. Nicht an einem grossen Moment, sondern an Dingen, die so banal sind, dass man sie fast übersieht. Ich blieb nach der Runde noch kurz draussen stehen. Ich beantwortete wieder Nachrichten. Ich sagte nicht mehr jedes Treffen ab. Und wenn mir jemand im Park etwas erzählte, suchte ich nicht sofort innerlich den Notausgang.

Leilani hat nichts Spektakuläres getan. Sie ist einfach geblieben. An einem Abend gab ich ihr ein Leckerli, beugte mich zu ihr und sagte leise: «Danke, my Love.» Sie wedelte, nahm es an, als sei das längst überfällig gewesen, und lief zur Tür. Zeit für einen Abendspaziergang. Ein bisschen Leben.



Kein offizieller Therapiehund. Aber meiner.

Wenn Sie sich selbst gerade in einer Krise befinden: Sie müssen da nicht alleine durch. Sprechen Sie mit Menschen, denen Sie vertrauen, oder wenden Sie sich an professionelle Stellen. Hilfe anzunehmen ist kein Zeichen von Schwäche – sondern von Stärke.

Ausblick auf die nächste Folge

Manchmal ist Heilung nicht das Ende einer Geschichte, sondern ihr Anfang. In der nächsten Ausgabe: wie aus vorsichtigen Schritten wieder echte Begeisterung wurde – und wie ein stiller Fernsehabend einen neuen Traum entfachte.