

18 Belastungen

Wenn die Belastung kippt

Wenn Sie merken, dass Sie kaum noch schlafen, innerlich nur noch im Alarmzustand sind oder selbst zusammenbrechen könnten: holen Sie Unterstützung dazu und tragen Sie diese Lage nicht länger allein.

- 1 Belastung benennen
- 2 Unsichtbares ernst nehmen
- 3 Früh Hilfe holen statt spät zusammenbrechen

Worum es hier geht

Viele Angehörige merken erst spät, wie viel sie längst mittragen. Nicht nur Termine, Krisen oder Gespräche kosten Kraft. Auch das ständige Mitdenken, Beobachten, Absichern, Hoffen, Sich-Sorgen und Funktionieren wird zu einer eigenen Last. Dieses Blatt ordnet typische Belastungen, damit aus diffusem Druck eine verständliche Lage wird statt nur das Gefühl, es sei «einfach alles zu viel».

Warum Belastung oft unsichtbar bleibt

Ein grosser Teil der Angehörigenbelastung ist von aussen kaum erkennbar. Man funktioniert, begleitet, organisiert und sagt oft noch, es gehe schon. Innerlich laufen aber häufig Alarmbereitschaft, Schlafmangel, Schuldgefühle, Einsamkeit und ständiges Vorausdenken mit. Gerade deshalb unterschätzen viele ihre Belastung lange – auch sich selbst gegenüber. Unsichtbar heisst nicht klein.

Typische Belastungen von Angehörigen

- Unsicherheit, was gerade Symptom und was Persönlichkeit ist
- dauernde Anspannung und inneres Beobachten
- Schlafprobleme durch Wachsamkeit und Sorgen
- Angst vor Rückfall, Eskalation oder Kontrollverlust
- Hilflosigkeit, weil nicht alles beeinflussbar ist
- Einsamkeit, obwohl andere Menschen da sind
- Alleinverantwortung im Alltag oder in Krisen
- Schuldgefühle, wenn eigene Grenzen spürbar werden
- Scham oder das Gefühl, die Lage erklären zu müssen
- Rückzug aus dem sozialen Umfeld
- Überforderung durch Information, Behandlung und Organisation
- Erschöpfung durch ständiges Mitdenken
- innere Ambivalenz zwischen Nähe und Distanz
- Trauer um Leichtigkeit, Gegenseitigkeit und Normalität
- Reizbarkeit oder innere Härte als Zeichen von Überlastung
- finanzielle Sorgen oder praktische Dauerlast

- Belastung durch Suizidangst oder Krisenwissen
- das Gefühl, selbst kaum mehr vorzukommen

Nicht jede Person erlebt alle diese Punkte. Aber schon wenige davon reichen, um den Alltag dauerhaft zu erschweren.

Belastung lässt sich grob ordnen

Wissen und Unsicherheit

- Informationsmangel und fehlende Einordnung verstärken Angst
- unklare Signale machen dauerndes Beobachten wahrscheinlicher
- Unsicherheit rund um Behandlung, Rückfälle und Krisen kostet viel Kraft

Innere Daueranspannung

- Hypervigilanz, Schlafmangel und Alarmbereitschaft erschöpfen den Körper
- Entlastung gelingt schlechter, wenn man jederzeit mit dem Nächsten rechnet

Soziale und emotionale Last

- Einsamkeit, Scham und Rückzug machen Belastung schwerer tragbar
- viele Angehörige fühlen sich nicht gesehen, obwohl sie viel leisten

Verlust und Überforderung

- nicht nur Krisen selbst schmerzen, sondern auch das, was mit der Zeit verloren geht
- Leichtigkeit, Spontaneität und Gegenseitigkeit werden oft weniger erreichbar

Was häufig hilft

- die eigene Belastung als reale Folge der Situation einordnen, nicht als persönliches Versagen
- einzelne Belastungen benennen, statt nur zu sagen: „Es ist alles zu viel“
- zwischen akuter Gefahr, chronischer Anspannung und allgemeiner Erschöpfung unterscheiden
- Unterstützung früher einbeziehen, bevor Überlastung zur Normalität wird
- sich fragen, was derzeit am meisten Kraft frisst: Unsicherheit, Verantwortung, Schlafmangel, Einsamkeit oder Angst

Ein hilfreicher Satz kann sein:

„Was ich trage, ist nicht eingebildet — es ist eine reale Belastung.“

Was eher nicht hilft

- Belastung erst dann ernst zu nehmen, wenn gar nichts mehr geht
- nur das Sichtbare gelten zu lassen und das innere Mittragen kleinzureden
- sich mit anderen zu vergleichen, die scheinbar besser funktionieren
- anzunehmen, gute Angehörige müssten alles still aushalten
- Hilfe erst zu erlauben, wenn eine Krise vollständig eskaliert ist

Nächster sinnvoller Schritt

Schreiben Sie in den nächsten Tagen die drei Belastungen auf, die Sie im Moment am meisten Kraft kosten. Markieren Sie dabei, was davon für andere sichtbar ist und was fast nur innerlich mitläuft. Nicht, um alles sofort zu lösen, sondern um die Last erstmals klarer zu sortieren. Was benannt ist, lässt sich eher teilen, begrenzen und entlasten.

Weiterführend:

- Modul 2: Was Angehörige am meisten belastet
- Modul 2: Hypervigilanz
- Modul 7: Selbstfürsorge als Belastungsmanagement
- Dargebotene Hand: 143
- Ärztelefon Zürich: 0800 33 66 55