

Kinder, Job, Haushalt – und völlig erschöpft!

Geschafft! „So kam ich aus der Perfekt-Falle“

Dreifach-Mama und Polizistin Anja (39) verzweifelt durch Alltags-Überforderung und Streitereien. Erst am Tiefpunkt nimmt sie Hilfe an. Das rettet sie – und ihr Familienglück

Anjas Leben wirkte traumhaft: Ein gut bezahlter Job als Polizistin, drei gesunde Kinder mit Mann Siegmar (45), ein Häuschen mit Garten in Waren an der Müritz: „Von außen ein Bilderbuchleben – aber in mir sah es total düster aus.“ Anja zeigt sich als vorbildliche Mama, macht bei jedem Kuchenbacken oder Kreativkurs für die Kita mit, wuppt Haushalt und Terminkalender als Top-Familienmanagerin, gibt im Job oft mehr als 100 Prozent, „um positiv herauszustecken.“

Darum passt es auch gar nicht in ihr Bild von sich selbst, als sie Ende 2020 immer häufiger heftige Auseinandersetzungen mit ihrem jüngsten Sohn Helge (damals 4) hat. „Seine Wut hat mir den Boden unter den Füßen weggerissen. Er brüllte und schlug nach mir – ich wusste oft einfach nicht weiter.“ Nachts weint sie sich in den Schlaf, bereut sogar, dieses dritte Kind bekommen zu haben. Immer wieder verkriecht sie sich tagelang mit Migräne oder Rückenschmerzen

im Bett, vergisst, zu essen, nimmt acht Kilo ab. „Wenn die ganze Familie lachend am Tisch saß, fühlte ich mich wie eine fremde Zuschauerin, die leer danebensitzt. Eine Hülle ohne Gefühle“, gibt sie offen zu. Lange will sie sich nicht eingestehen, dass sie professionelle Hilfe brauchen könnte: „Die anderen Mütter kriegen das alles doch auch top-gestylt und lächelnd hin“, denkt sie. Eines Morgens nimmt eine Polizei-Kollegin sie nach einer Nachtschicht

auf Streife zur Seite und fragt: „Was ist los, Anja, du wirkst so ausgelaugt?“ Anja fühlt sich, als hätte ihr jemand eine Maske heruntergerissen. Sie schämt sich. „Ich wollte nur noch Ruhe im Kopf, sah auf dem Heimweg einen Baum am Straßenrand, wollte darauf zusteuern.“ Sie tut es nicht. Aber dieser eine Augenblick rüttelt sie wach. „Noch am selben Tag ließ ich mich von meiner Hausärztin krankschreiben.“ Diagnose: Depressionen

„Was ist los mit dir?“



„Endlich auch mal Zeit für mich!“ Anja genießt heute Momente in der Natur und plant Ich-Zeit fest im Kalender ein



Versöhnt: Helge (u. r.) und Mama haben beim Ballspielen wieder richtig viel Spaß – und auch die drei Geschwister (unten) halten fest zusammen



Meine 5 Schritte aus der Perfekt-Falle

- 1 Akzeptieren:** „Nicht nur mein Kind, auch ich bin voller Wut und brauche Hilfe – **diese Erkenntnis war der wichtigste Schritt**“, sagt Anja, „erst dann war ich bereit für Veränderung!“
- 2 Nein sagen lernen:** „Achtung mit den eigenen Ressourcen umzugehen musste ich erst lernen.“ Nein sagen ist wichtig und erlaubt – in der Schule, dem Kindergarten und im Job! „Auch wenn mein Kopf oft sagt: ‚Du musst allem gerecht werden‘, **höre ich heute mehr auf meinen Bauch**, der sagt: ‚Ich will eigentlich gar nicht!‘“
- 3 Feste Freizeiten planen:** Ob Ich-Zeit für Hobbys und Freundinnen oder Paar-Zeit mit ihrem Mann – „beides hat nun **einen festen Platz im Kalender**.“ Im Januar war sie z. B. für drei Wochen auf einer Auszeit in Indien, im Sommer ist ein Pärchen-Wanderwochenende geplant. Im Alltag dreht sie ihre Jogging-Runden, liest oder besucht Musicals mit Freundin Sarah.
- 4 Abgeben und loslassen:** **Familienmanagement ist heute Teamsache** bei Familie Jahnke – jeder hat feste Aufgaben. „Ich musste ein Stück weit loslassen lernen und akzeptieren, dass jeder die Aufgaben auf seine eigene Art erledigt.“ Helge (heute 7) hat Spülmaschinen-Dienst, Edgar (10) sortiert die Wäsche, Frida (14) hängt die Wäsche auf und ab, Mann Siegmar kocht und saugt. Eine Putzhilfe kommt zudem wöchentlich für die Bäder. „Das alles entlastet mich sehr, nimmt ganz viel Druck!“
- 5 Schluss mit Bilderbuch-Maske:** Ungeschminkt das Haus verlassen, Kuchen auch mal kaufen statt selbst backen, Pausenbrote die Kinder selbst schmieren lassen? „Alles ist völlig in Ordnung“, weiß Anja heute, „**niemand ist perfekt**. Es ist egal, was andere denken. Das innere Glück zählt.“

Parallel zu den Veränderungen im Alltag macht Anja einen Fernlehrgang zur Kinder- und Jugendbuchautorin, schreibt sich ihre Geschichte von der Seele. „Durchs Aufschreiben konnte ich reflektieren – und endlich wieder schlafen!“ Migräne hat sie keine mehr und sie kann wieder mit Lust und Genuss essen. Heute weiß sie: „Mein Sohn war eigentlich mein Retter, weil er mir mit seinen Wutausbrüchen den Spiegel vorgehalten hat. Das war seine Reaktion auf meine Gefühlslage.“ Seitdem es ihr wieder gut geht, hat er keine Wutausbrüche mehr. „Wir genießen jetzt wertvolle Familienzeit. Und ich kann am Esstisch wieder mitlachen!“ Mit ihrem autobiografischen Roman (Buch: „Liebe



Das macht stolz und die Seele frei: Anja hat ein Buch über ihre Geschichte geschrieben

rein, Scheiße raus“, Anja Jahnke 14 Euro) wagt sie den Sprung in die Selbstständigkeit. „Das Feedback war gigantisch“, freut sich Anja, „so viele Frauen, denen es in der Doppelbelastung ähnlich geht, haben mir geschrieben.“ Die häufigste Rückmeldung? „Danke, dass es endlich mal jemand ausspricht!“ SIRA HUWILER-FLAMM



Yoga, Meditation, Zeit zum Nachdenken: Im Januar hat sich Anja drei Wochen freigenommen für eine Retreat-Reise nach Indien

Mit **17,5** Prozent war psychische Belastung 2022 nach Grippe und Erkältung die zweithäufigste Ursache für Fehltag im Job. Menschen, die sich überfordert fühlen, entwickeln doppelt so häufig Depressionen wie andere.*