

Schonhaltung und Co-Isolation

Wenn Sie sich selbst kaum noch spüren

Wenn Sie nur noch funktionieren, innerlich abstumpfen oder gar nicht mehr wissen, was Sie selbst brauchen: holen Sie früh Unterstützung dazu.

- 1 Eigene Themen wieder aussprechen
- 2 Rückzug bewusst unterbrechen
- 3 Die eigene Person wieder mitdenken

Worum es hier geht

Nicht nur akute Krisen belasten Angehörige. Es gibt auch stille Muster, die sich über Monate oder Jahre einschleichen. Viele entstehen aus guter Absicht: Sie nehmen sich zurück, sagen weniger, tragen mehr und wollen die andere Person nicht zusätzlich belasten.

Das Problem ist nicht die Fürsorge an sich. Das Problem beginnt dort, wo Fürsorge Sie selbst unsichtbar macht.

Zwei häufige Muster

Schonhaltung

- Sie verschweigen eigene Sorgen, um die andere Person nicht zu belasten
- Sie sagen sich: „Ich muss jetzt stark sein“
- Konflikte werden vermieden, auch wenn innerlich viel Druck entsteht
- auf Dauer entstehen Sprachlosigkeit und emotionale Distanz
- Schonhaltung schützt kurzfristig, verengt langfristig aber oft beide Seiten

Co-Isolation

- Sie ziehen sich mit der erkrankten Person gemeinsam zurück
- Absagen, Scham oder Erschöpfung lassen das soziale Netz kleiner werden
- Hilfe von aussen wird unwahrscheinlicher, obwohl sie dringend guttäte
- aus Rückzug wird leicht ein neuer Normalzustand

Woran Identitätsverlust erkennbar werden kann

- Gespräche drehen sich fast nur noch um die Erkrankung
- die Frage „Wie geht es Ihnen?“ fühlt sich fremd an
- Hobbys, Ziele oder Freundschaften wirken wie Luxus
- Sie definieren sich vor allem noch über Ihre Betreuerrolle
- eigene Wünsche tauchen kaum noch im Alltag auf

- Sie werden gereizter, härter oder innerlich leerer als früher

Diese Veränderungen sind unangenehm, aber sie sind oft Warnsignale chronischer Überlastung. Sie müssen nicht beschämt versteckt werden.

Was häufig hilft

- mindestens ein eigenes Thema wieder regelmässig aussprechen
- mit einer verlässlichen Person neu Kontakt aufnehmen, auch wenn es klein beginnt
- eine Vertrauensperson ausserhalb der Familie bewusst wieder einbeziehen
- Unterstützung nicht erst als letzte Rettung sehen, sondern als Prävention
- sich fragen: „Was gehört noch zu mir ausser dieser Rolle?“
- kleine eigene Routinen wieder schützen: Schlaf, Bewegung, Freundschaft, Pause

Ein hilfreicher Satz kann sein:

„Ich darf für dich da sein, ohne mich dabei ganz zu verlieren.“

Was eher nicht hilft

- Schweigen mit Stabilität zu verwechseln
- Rückzug als Dauerlösung hinzunehmen
- nur noch in Aufgaben und Warnzeichen zu denken
- eigene Härte oder Abstumpfung als Charakterfehler zu deuten
- erst zu reagieren, wenn alles innerlich schon leer geworden ist

Nächster sinnvoller Schritt

Wählen Sie in dieser Woche eine kleine Gegenbewegung gegen Schonhaltung oder Co-Isolation: eine ehrliche Aussage, ein Anruf, ein eigener Termin oder ein Gespräch über etwas, das nur Sie betrifft. Nicht gross, aber bewusst. Genau dort beginnt oft die Rückkehr zur eigenen Person.

Weiterführend:

- Modul 4: Schonhaltung, Co-Isolation und Identitätsverlust
- Modul 7: Selbstfürsorge als Belastungsmanagement
- Modul 8: Unterstützung und Ressourcen
- Dargebotene Hand: 143
- Ärztelefon Zürich: 0800 33 66 55