



Daniel Stolle / DER SPIEGEL

»Ich war nicht mehr ich«

CORONA In der Krise leiden besonders berufstätige Frauen, die kleine Kinder betreuen müssen. Eine Mutter erzählt, wie die Doppelbelastung aus Homeoffice und Familie sie während dieser Zeit in die Klinik gebracht hat. *Von Maik Großkathöfer und Katja Thimm*

Ein Freitagnachmittag, Susanne Wilms kommt aus der psychiatrischen Klinik und setzt sich an den Wohnzimmerisch, um ihre Geschichte zu erzählen. Sie ist 40 Jahre alt, eine schmale Frau mit schwarzem Haar. Susanne Wilms heißt eigentlich anders, sie möchte anonym bleiben, auch den Namen der Firma, bei der sie angestellt ist, will sie nicht nennen.

Sie ist die Assistentin des Chefs, arbeitet an vier Tagen in der Woche, 30 Stunden insgesamt, wegen Corona von zu Hause aus. Sie wohnt mit ihrem Mann und den drei Kindern in einem Reihenhaushaus in Norddeutschland. Ihre Töchter sind zehn und drei

Jahre alt, der Sohn ist neun. Die Doppelbelastung in der Pandemie aus Homeoffice und Familie habe sie krank gemacht, sagt Susanne Wilms.

Fünf Wochen verbrachte sie auf einer Station für Menschen in akuten Lebenskrisen, mit Depressionen, Angst- und Zwangsstörungen. Seit einem Monat besucht Susanne Wilms eine Tagesklinik, das heißt, sie schläft zu Hause, geht aber weiterhin zur Therapie. Dienstags ist Visite, freitags hat sie Gruppensitzung.

Ihr Mann ist für eine Kanzlei tätig, sein Arbeitgeber hat ihn freigestellt, damit er sich um den Haushalt kümmern kann. Er hat sich

die Namen der Kinder auf die Unterarme tätowieren lassen.

Die Mutter sagt, heute sei ein guter Tag in der Klinik gewesen. Sie habe vor den anderen Patientinnen und Patienten über ihre Gefühle reden und erklären können, was ihr Problem sei: dass sie immer für andere da sein wolle, auf sich selbst aber keine Rücksicht genommen habe.

SPIEGEL: Frau Wilms, können Sie sich noch an den Tag erinnern, als Sie zusammengebrochen sind?

Wilms: Als ich morgens aufgestanden bin, war ich schon zittrig. Dann bekam ich Herz-

rasen, Schweißausbrüche. Ich habe eine Kleinigkeit gegessen, eine Tasse Tee getrunken, aber es wurde nicht besser. Ich habe die Kleine mit dem Auto zur Kita gebracht. Unterwegs habe ich gemerkt, irgendetwas stimmt absolut nicht mit mir. Ich fühlte mich ängstlich. Ich habe schnell das Kind abgeliefert. Als ich wieder im Wagen saß, hatte ich das Gefühl, dass ich meine Atmung nicht mehr kontrollieren konnte. Dann habe ich angefangen zu weinen. Ich bekam Panik. Dachte: Ich kann hier nicht stehen bleiben, die Leute gucken alle.

SPIEGEL: Aber es hat niemand geguckt?

Wilms: Nein. Ich habe mich in diesen Verfolgungswahn gesteigert. Ich war nicht mehr ich. Dann bin ich zurück nach Hause gefahren. Wie ich das geschafft habe, weiß ich nicht. Mein Mann war nicht da. Ich habe meine Mama angerufen. Habe gesagt: »Du musst schnell kommen.« Bei mir war nur noch Angst – vor mir selber, vor der Hilflosigkeit. Ich habe mich ins Bett gelegt und auf meine Mutter gewartet. Als sie gekommen ist, hat sie mich in den Arm genommen und gefragt, ob ich so durcheinander sei, weil ich schwanger bin. Ich habe geantwortet: »Mama, ich kann nicht mehr. Jemand muss mich krankschreiben. Sofort.« Meine Hausärztin hat mir dann eine Überweisung zum Psychiater ausgestellt.

SPIEGEL: Wollten Sie da schon in die Klinik?

Wilms: Nein. Ich habe mir gesagt: Du kannst deinen Mann nicht alleinlassen mit den Kindern. Nicht in dieser Zeit, nicht in der Pandemie. Aber mein Mann meinte: »Mach es. Wir kriegen das schon hin.« Zum Glück ging die Einweisung zügig. Einen Tag nach meinem 40. Geburtstag hat mich mein Mann zur Klinik gefahren.

Laut einer Studie des Bundesinstituts für Bevölkerungsforschung fühlten sich bereits während des ersten Shutdowns im vergangenen Jahr 43 Prozent der Mütter mit Kindern unter 16 Jahren mindestens ein- bis zweimal in der Woche niedergeschlagen, deprimiert, hoffnungslos. Bei den Vätern waren es nur 25 Prozent.

Die Berliner Psychotherapeutin Anne Meinhold sagt, in der Pandemie werde viel über die Situation systemrelevanter Gruppen diskutiert, »über Kassiererinnen, Krankenschwestern, Kindergärtnerinnen. Aber eine Gruppe wird vergessen: die Mütter«. In ihre Praxis kämen immer öfter Mütter, die keine Zeit mehr für ihre eigenen Bedürfnisse hätten. Sie seien »deutlich gestresster, müder, dichter am Burn-out« als vor der Pandemie.

Bei einer Umfrage des Marktforschungsunternehmens Ipsos für die Bertelsmann Stiftung gaben 69 Prozent der Frauen an, sich in der Pandemie generell um den Haushalt gekümmert zu haben, bei den Männern waren es 11 Prozent. Ähnlich sieht es beim Home-schooling aus: Mehr als die Hälfte der Mütter sah sich dafür verantwortlich, von den Vätern lediglich 15 Prozent.

Die Mütter seien »in Dauerbereitschaft«, sagt Anne Meinhold, sie hätten kaum Möglichkeiten zur Regeneration, »das macht irgendwann verrückt«. Es brauche ein Netz, um neben der Arbeit die Kinder zu betreuen, man brauche die Großeltern, die Kita, die Schule, Freunde. Dieses Netz sei durch Corona zerrissen.

Groß sei die Gefahr, sagt die Psychotherapeutin, dass eine Abwärtsspirale entstehe: Die Mütter sind erschöpft, sie leben ständig am Energielimit; die Erschöpfung hört nicht auf, weil die Arbeit nicht weniger wird; die Mütter denken, sie würden ihren Ansprüchen nicht gerecht, sie fühlen sich überfordert; die Überforderung führt zu mangelndem Selbstwertgefühl, zu Schuldgefühlen, zu Scham. »Schließlich kommt die Depression, und sie landen in der Therapie.«

Anne Meinhold ist überzeugt, dass damit nicht Schluss ist, wenn die Pandemie vorbei ist. Die Nachfrage nach Therapieplätzen werde weiter steigen.

SPIEGEL: Wie sah Ihr Alltag vor Corona aus?

Wilms: Um sechs Uhr aufstehen, fertig machen, die Kinder wecken, Frühstück vorbereiten, Schulbrote schmieren. Die Großen sind um halb acht los zur Schule gegangen. Wenn die Kleine im Kindergarten war, bin ich zur Arbeit gefahren. Um kurz nach 17 Uhr hatte ich Feierabend. Abendbrot auf den Tisch bringen, Hausaufgaben kontrollieren. Freitags habe ich frei, da war ich einkaufen im Supermarkt und habe geputzt. Zeit für mich hatte ich nie. Früher habe ich viel Sport gemacht, bin in einen Fitnessklub gegangen. Als das erste Kind auf der Welt war, habe ich damit aufgehört.

SPIEGEL: Was hat sich in der Pandemie geändert?

Wilms: Ich saß plötzlich hier im Homeoffice, die Schule und die Kita waren zu. Dabei bin ich immer gern ins Büro gegangen, weil ich da nicht Mutter bin, diese Freiheit fiel von heute auf morgen weg. Mein Mann ist weiterhin jeden Tag zur Arbeit gefahren, er konnte bestimmte Aufgaben nur dort erledigen. Ich habe in meinem Job mit sensiblen Informationen zu tun, eigentlich hätte ich aus datenschutzrechtlichen Gründen allein in einem Zimmer sitzen müssen, aber so viel Platz haben wir nicht. Ich saß am Esstisch, die Kinder neben mir. Dann ging es los.

SPIEGEL: Was?

Wilms: Der Wahnsinn. Die Großen haben Übungen für die Schule gemacht, die Kleine hat gemalt. Dann sagte mein Sohn: »Mama,

»Wir Frauen mussten Lehrerinnen, Spielkameradinnen und Therapeutinnen für unsere Kinder sein.«

ich verstehe das nicht. Kannst du mir beim Rechnen helfen?« Und seine Schwester: »Wieso kannst du das nicht? Bist du doof?« Dann haben sie sich gestritten. Ich musste schlichten, und mittendrin rief mein Chef an. Er hat sich vier- oder fünfmal am Tag gemeldet. Ich musste auch öfter mit der Personalabteilung sprechen – wie peinlich ist das, wenn die Kollegen dort mitkriegen, dass meine Kinder Terror machen?

SPIEGEL: Meinen Sie nicht, die Kollegen hatten dafür Verständnis?

Wilms: Vielleicht. Mich hat die Situation aber gestresst. Zu Beginn lief das mit der Schule auch schlecht. Die Kinder haben haufenweise Papiere bekommen, die sie durcharbeiten sollten. Doch kein Kind hat Lust, drei oder vier Stunden lang einen Zettel nach dem anderen auszufüllen. Ihren Frust haben die Kinder dann an mir ausgelassen. Wenn ich ihnen einen Lösungsweg anders erklärt habe, als sie es in der Schule gelernt hatten, haben sie mich angemacht, dass ich ja keine Ahnung hätte. Ich habe jeden Tag gekocht, was ich vorher nicht getan habe. Ständig musste ich überlegen: Was gibt es heute? Manchmal habe ich nur rasch etwas Tiefgefrorenes in den Backofen geschoben. Ich habe die halbe Stunde immer nachgearbeitet, in der ich gekocht habe.

SPIEGEL: Haben Sie im Homeoffice mehr oder weniger gearbeitet als im Büro?

Wilms: Weniger. Und ich hatte permanent ein schlechtes Gewissen deswegen. Das war schon immer so: Wenn bei uns ein Kind krank war, ist mein Mann zu Hause geblieben, und ich bin zur Arbeit gegangen. Weil ich sonst das Gefühl gehabt hätte, meinen Chef zu enttäuschen. Ich habe gedacht: Er braucht mich doch, wer macht sonst meine Arbeit? Im Homeoffice hatte ich den Druck jeden Tag.

SPIEGEL: Wieso das?

Wilms: Wir Mitarbeiter sind über ein Chatprogramm miteinander verknüpft. Hinter den Namen ist ein grünes Häkchen, wenn man online ist. Der Status heißt »verfügbar«. Das Häkchen wird gelb, wenn man einige Zeit nichts am Rechner macht. Dann gilt man als »abwesend«. Telefoniert man, ist das Häkchen rot, man ist »beschäftigt«. Solange ich am Laptop saß und das Häkchen grün war – alles gut. Aber wenn ich mich um die Kinder kümmern musste, und das Häkchen wurde gelb – das ging für mich nicht. Ganz schlimm war, wenn ich abends aus irgendwelchen Gründen noch mal das Programm öffnen musste und gesehen habe, wer offenbar immer noch in einer Besprechung ist. Dann ist – im übertragenen Sinn – wieder ein Stein in meinen Rucksack gefallen.

SPIEGEL: Hat Ihr Mann Sie nicht unterstützt?

Wilms: Der wusste: Die Frau macht ja. Ich werfe ihm nichts vor. Es war meine Schuld, ich habe ihm auch nicht zugetraut, dass er die Kinder oder den Haushalt übernehmen kann. Als ich mich immer mehr zurückgezogen habe, als ich traurig wurde, da war er sehr verständnisvoll.



Daniel Stolle / DER SPIEGEL

SPIEGEL: Während des Lockdowns war es kaum möglich, Freundinnen oder Freunde zu treffen. Hat Sie das belastet?

Wilms: Ich war irgendwann in der Phase, in der ich sowieso nichts und niemanden mehr sehen wollte.

SPIEGEL: Wann haben Sie gemerkt, dass Sie in eine Depression rutschen?

Wilms: Ich war so müde. Trotzdem konnte ich schlecht einschlafen. Ich lag im Bett und habe gegrübelt: Was musst du noch erledigen? Wann gehst du einkaufen? Und wenn ich endlich eingeschlafen war, bin ich nachts noch drei- oder viermal wach geworden. Morgens bin ich schlecht aus dem Bett gekommen und habe mich nachmittags hingelegt. Ich konnte mich nicht mehr konzentrieren, habe bei der Arbeit Fehler gemacht. Ich war nicht mehr fähig, ein Buch zu lesen. Wenn ich mit meiner Tochter Textaufgaben bearbeitet habe, musste ich die Fragestellung viermal lesen und hatte sie immer noch nicht verstanden. Wenn es Diskussionen gab oder Streit, bin ich geblühtet. Ich konnte die Lautstärke nicht ertragen, das Gewusel. Erst bin ich in den Garten gegangen, eine rauchen. Später ins Badezimmer, um eine Runde zu heulen. Oder ich bin ins Schlafzimmer, ins Bett, und habe dort geheult. Man kann es nicht steuern, man kommt nicht dagegen an. Ich habe eine Arbeitskollegin, die eine Vertraute von mir ist. Der habe ich erzählt: »Du, mir geht es immer schlechter.« Und meine Kinder haben es auch gemerkt.

SPIEGEL: Wie denn?

Wilms: Die Große hat gesagt: »Mama, was ist mit dir? Du siehst so traurig aus.« Ich habe im Haushalt weniger hinbekommen, hatte nicht mehr die Muße, regelmäßig Essen zu kochen. Morgens habe ich gedacht, ich will eigentlich nur, dass wieder Abend ist. Ich bin immer ruhiger geworden. Lethargisch. Und ich habe viel geweint. Zu meinem Mann habe ich gesagt: »Ich muss mir Tabletten holen.« Der Schuss ist nach hinten losgegangen.

SPIEGEL: Was ist passiert?

Wilms: Ich dachte, ich kann mir mit den Tabletten selbst helfen. Schlucke ich die für ein paar Tage, dann geht es wieder. Ich habe erst ein Medikament verschrieben bekommen, dann das nächste, beides Antidepressiva, aber die musste ich wegen zu hoher Nebenwirkungen absetzen, Citalopram und Fluoxetin. Bei einem Elektrokardiogramm war herausgekommen, dass sie Herzrasen bei mir verursachten. Als ich in die Psychiatrie gekommen bin, habe ich auch Tabletten bekommen, aber nun in minimaler Dosis.

Die Station befindet sich in einem rot geklinkerten Gebäude, das im Schatten hoher Eichen steht, zwei Etagen, Platz für 55 Patienten. Am Eingang steht ein Aquarium. Susanne Wilms teilte sich das Zimmer mit einer Frau. Pflegeleichter Boden, zwei Schränke, zwei Tische, zwei Krankbetten, ein Waschbecken, ein Badezimmer für beide. Rot gestrichene Wände.

Wilms: Ich hatte keine Ahnung, was mich erwartet. Psychiatrische Klinik –

»Von allen Müttern in der Klinik habe ich das Gleiche gehört: Wir kriegen das nicht mehr gewuppt.«

was denkt man da? Zwangsjacke. Die sperren dich ein, und man kommt nicht wieder raus.

SPIEGEL: Wie war Ihr erster Tag?

Wilms: Ich sollte um 9 Uhr kommen und war ein paar Minuten früher da. Um 9.36 Uhr hat mich eine Krankenpflegerin am Empfang abgeholt, das weiß ich noch ganz genau. Bis dahin habe ich die Leute beobachtet. Es kam eine Frau vorbei, die seltsame Grunzlaute gemacht hat. Ein Mann hat sich vor den Spiegel im Flur gestellt, mit sich selbst gesprochen und den Hitlergruß gemacht. Damals wusste ich nicht, dass er schizophran ist, ich wusste auch nicht, dass die Frau geistig behindert ist. Damals dachte ich: Du bist hier falsch. Ich hatte solche Angst davor, was auf mich zukommt. Ich habe überlegt, einfach wieder meinen Koffer zu nehmen und abzuhaufen. Ich war froh, als ich meine Zimmergenossin kennengelernt habe, weil sie mir wie ein normaler Mensch vorkam.

SPIEGEL: Wie lange hat es gedauert, bis Sie sich eingelebt hatten?

Wilms: Ich war zunächst sehr verschlossen. Ich bin mit meiner Mitbewohnerin mal zum Rauchen vor die Tür gegangen, aber wir haben in den ersten Tagen kaum miteinander gesprochen. Ich bin die meiste Zeit auf dem Zimmer geblieben, habe viel geschlafen, ich bin endlich zur Ruhe gekommen. Am dritten Abend bin ich in den Gemeinschaftsraum gegangen. Ich wollte nicht mehr allein sein.

SPIEGEL: Haben Sie viel an Ihre Familie gedacht?

Wilms: Natürlich. Meine ältere Tochter hat mich oft angerufen oder mir Nachrichten aufs Handy geschickt.

Die Tochter: Am Anfang war es für mich ganz schwierig ohne Mama. Sie hat mir so gefehlt. Sonst kam sie immer noch mal in mein Zimmer, um mir »Gute Nacht« zu sagen. Ich habe sie jeden Tag gesehen, jetzt war sie weg. Mit meinem Bruder hatte ich ziemlich oft Streit. Eigentlich jeden Tag. Immer wegen Kleinkram. Wir haben auf dem Hof vor unserem Haus einen Basketballkorb. Wenn wir dort gespielt haben, haben wir uns gezankt, wer den Ball haben darf.

Der Sohn: Einmal habe ich mit Mama telefoniert, weil ich sie doll vermisst habe. Da war sie schon drei oder vier Wochen lang in der Klinik. Als wir gesprochen haben, lag ich auf meinem Bett und habe geweint.

Der Ehemann: Als meine Frau so fertig war, als sie so viel geweint hat, da ist es mir schwergefallen, mich in ihre

Situation hineinzusetzen. Ich wusste nicht, wie das ist, wie sich das anfühlt, wenn es einem psychisch so schlecht geht. Ich konnte nur beobachten und Signale deuten. Mir war dann klar, dass sie Entlastung braucht. Hilfe.

Wilms: In der Klinik hatte ich einen strukturierten Tagesablauf. Man holt seine Pillen, hat seine Kurse: Töpfeln, Trommeln. Hat Gesprächstherapie. Man isst regelmäßig drei Mahlzeiten. Das habe ich am Ende zu Hause nicht mehr gemacht. Die Klinik hat mir wirklich geholfen. Im Nachhinein sage ich: Wenn eine Frau in der Krise steckt und Berührungsängste gegenüber solchen Ärzten hat, wie ich sie hatte, wenn sie sich also fragt, ob sie in die Psychiatrie gehen soll – würde ich ihr gerne zurufen: Ja, mach das!

SPIEGEL: Weshalb?

Wilms: Die Klinik ist ein Schutzraum, in dem du dich nicht verstellen musst. Ich musste sonst immer stark sein: vor den Kindern, bei der Arbeit, vor den Lehrern, dem Mann. Ich war in diesem Modus: Hey, ich bin gut drauf, ich habe alles im Griff. In der Klinik verlangt niemand von dir, eine Rolle zu spielen. Man lernt, seine Gefühle richtig wahrzunehmen. Was ein anstrengender Prozess ist.

SPIEGEL: Was ist anstrengend daran?

Wilms: Es gab Einzel- und Gruppengespräche, die ich verlassen musste, weil ich es nicht ausgehalten habe. Ich saß da wie ein Schlosshund, hatte einen Kloß im Hals, habe geweint. Dann bin ich aus dem Raum gerannt, über den Flur und in mein Zimmer.

SPIEGEL: Um welche Themen ging es in diesen Gesprächen?

Wilms: Um mich, um meine Biografie. Die haben bei mir den Deckel aufgemacht und in mich reingeguckt. Es ging um Verhaltensmuster, die ich als Kind gelernt habe. Um Scham. Um Angst.

Etwa jede vierte Frau leidet im Laufe ihres Lebens an einer Depression, bei den Männern sind es bloß halb so viele. Schon vor Corona traf die Krankheit in Deutschland jedes Jahr allein 5,3 Millionen Menschen im Alter von 18 bis 79. Eine Depression entsteht im Zusammenspiel von Veranlagung und akuten Auslösern. Während der Pandemie stieg der Anteil vor allem jüngerer Frauen, die an depressiven Symptomen leiden, das ergab eine bundesweite Gesundheitsstudie mit mehr als 113 000 Teilnehmenden.

Die Deutsche Psychotherapeuten-Vereinigung hat im Mai einen Bericht veröffentlicht, in dem die Fachleute warnen: Die depressiven Gefühle und Ängste würden sich nach den Lockerungen nur sehr langsam auflösen. »Corona wird die Psyche der Menschen voraussichtlich noch länger beschäftigen«, sagt der Bundesvorsitzende des Verbands, Gebhard Hentschel. Und noch eine Erkenntnis lässt sich aus den Daten gewinnen: Frauen sind nicht nur anfälliger für die seelischen Folgen der Pandemie. Sie sind auch stärker betroffen.

SPIEGEL: Waren Sie die einzige Mutter in der Psychiatrie?

Wilms: Zeitgleich mit mir waren mehrere Mütter da. In der Tagesklinik sitzt jetzt auch eine Mama mit mir in der Gruppentherapie.

SPIEGEL: Was haben die gesagt?

Wilms: Von allen habe ich das Gleiche gehört: Wir kriegen das nicht mehr gewuppt. Jeder Tag war ein Jonglieren verschiedener Bedürfnisse. Wir Frauen mussten Lehrerinnen, Spielkameradinnen und Therapeutinnen für unsere Kinder sein. Irgendwann war das Pensum nicht mehr zu bewältigen.

SPIEGEL: Haben Sie sich eigentlich Sorgen gemacht, dass ohne Sie zu Hause alles drunter und drüber geht?

Wilms: Ich wusste, wie es läuft. Mein Mann hat mich jeden Abend am Telefon auf den Stand der Dinge gebracht. Jeden Samstag hat er mich mit den Kindern besucht.

Der Ehemann: Für mich war die Zeit tatsächlich angenehm. Natürlich war ich auch mal genervt. Wenn die Kinder eine Meinungsverschiedenheit hatten, musste ich konsequent durchgreifen. Das ist allein schwieriger als zu zweit. Den Haushalt zu führen ist mir nicht schwegelungen. Ich hatte als junger Mann eine eigene Wohnung, musste waschen, einkaufen, putzen. Ich kannte das. Für mich war es wichtig, dass der Tag, dass die Woche durchgeplant war. Montags habe ich Spaghetti gekocht, dienstags Fisch, mittwochs gab es Burger, donnerstags Pfannkuchen, das habe ich dann so durchlaufen lassen. Mittagessen war immer um Viertel nach eins.

Die Tochter: Papa war strenger als Mama. Ich durfte maximal zwei Stunden mit dem

Handy spielen. Ich musste immer um 21 Uhr im Bett liegen. Ich habe Papa beim Saugen geholfen. Nach einer Weile habe ich das nicht mehr so gerne gemacht, weil Papa jeden Tag zwei- oder dreimal gesaugt hat. Ich habe mich bei Mama beschwert, dass es zu viel ist. Aber Mama hat gesagt, sie findet es richtig gut, dass Papa so ordentlich ist.

Der Ehemann: Wenn abends Ruhe im Haus war, habe ich im Wohnzimmer Sport gemacht.

Der Sohn: Als Mama nicht zu Hause war, habe ich die Geschirrspülmaschine eingeraumt. Die Aufgabe hat Papa mir gegeben. Es war schon irgendwie komisch ohne Mama. Wenn wir sie besucht haben, habe ich gemerkt, dass sie wieder fröhlicher wurde. Sie hat mehr gelacht. Sie hat mehr geredet. Sie ist auch mal durch die Gegend gehüpft. Das hat sie nicht gemacht, als es ihr nicht gut ging.

Der Ehemann: Als meine Frau wieder nach Hause gekommen ist, sind wir ein bisschen aneinandergeraten.

SPIEGEL: Welche Probleme gab es, als Sie von der Station in die Tagesklinik gewechselt sind?

Wilms: Ich war gut zwei Wochen wieder zu Hause, da habe ich gemerkt, dass sich mein Mann mehr und mehr aus der Hausarbeit zurückzieht. Ich habe registriert, dass wieder mehr Sachen in der Küche rumstehen. Diese penible Art, die mein Mann an den Tag gelegt hat, als ich weg war, die hatte er vorher nicht, und die verschwand wieder. Ich funktionierte aber noch nicht so, dass ich alles allein hinkriege. Ich fühle mich noch gestresst, wenn ich Essen koche. Es gab dann einen Moment, an dem ich ihm gesagt habe, wo die Grenze liegt.

SPIEGEL: Was war passiert?

Wilms: Der Auslöser war ein Wäscheständer. Auf dem hingen Pullover, die nicht in den Trockner dürfen. Drei Tage lang stand das Ding im Keller, in einem Raum, in dem mein Mann jeden Tag mit der kleinen Tochter gespielt hat. Und er hat die Sachen nicht weggeräumt. Als ich das gesehen habe, habe ich mich furchtbar aufgeregt. Er hat immer weniger gemacht, immer weniger, immer weniger. Weil ich wieder zu Hause war. Auf dem Weg nach oben habe ich gedacht: Deine Therapeuten raten dir zu reden – jetzt musst du reden, auch wenn es dir schwerfällt. Ich habe ihm gesagt, bei fünf Personen reiche es nicht, wenn nur einer was mache. Wir mussten uns zurechtrücken.

SPIEGEL: Hat die Aussprache etwas bewirkt?

Wilms: An dem Abend hat er angefangen aufzuräumen. Das war ein gutes Zeichen. Er hatte mich verstanden. Wir haben jetzt einen Mittelweg gefunden, ich mache die Wäsche, er die Bäder. Um das Essen kümmern wir uns gemeinsam. Gestern kam ich in ein gewisshaus. Das war mir fast schon zu viel. Ich habe gedacht: Hallo, ich bin doch auch noch da. ■



»Wir haben jetzt einen Mittelweg gefunden, ich mache die Wäsche, er die Bäder.«