

## **Vom Heilpädagogen zum Hausmann – oder: Ein sinnerfülltes Leben ohne Erwerbstätigkeit**

**Thomas lebt mit seiner Familie in einem ländlichen Dorf in der Ostschweiz. Er ist an Schizophrenie erkrankt und erhält seit acht Jahren eine Vollrente der Invalidenversicherung. Obwohl nicht mehr erwerbsfähig, leistet er in seiner Familie und in seinem sozialen Umfeld wertvolle Arbeit und führt ein zufriedenes Leben.**

### **Von Gaby Rudolf**

Als ich Thomas um ein Interview bitte, lädt er mich spontan zum Essen ein. An einem stürmischen Januartag fahre ich in seinen abgelegenen Wohnort in der Ostschweiz. Wie ich die Küche betrete, duften mir griechische Fleischbällchen und Kartoffelstock entgegen – wohlgeremt: Kartoffelstock, selber durchs Passevite gejagt, nicht Stocki aus dem Aufreissbeutel. Seit nunmehr acht Jahren führt Thomas den Haushalt, putzt, kauft ein, kocht.

Vor 15 Jahren war das noch anders. Damals war er 34 und unterrichtete als Heilpädagoge seit mehreren Jahren geistig behinderte Jugendliche. Er steckte damals in einer Lebensphase, die von hohen Anforderungen und auch von Stress geprägt war. Als der Suizid seines Bruders hinzukam, brachte dies Thomas an den Rand seiner Belastbarkeit: Er brach zusammen.

Nach einem Klinikaufenthalt und einer Zeit der Rekonvaleszenz nahm er seine Arbeit als heilpädagogischer Lehrer mit reduziertem Pensum wieder auf. Die Schulleitung rügte ihn zwar nie wegen ungenügender Leistungen und seine Kollegen unterstützten ihn nach Möglichkeit, dennoch war Thomas mit der Qualität seiner Arbeit seither nie mehr zufrieden. Es war für ihn schwierig geworden eine Klasse zu führen, die emotionale Dynamik zu lenken und die Jugendlichen in ihrer individuellen Entwicklung zu begleiten und zu unterstützen. Er erlebte Angstzustände, wechselhafte Emotionen und fühlte sich von seinen Mitmenschen verfolgt, bis er Anfang 40 erneut eine schwere Krise erlitt. Jetzt diagnostizierten die Ärzte eine Schizophrenie und empfahlen einen Aufenthalt in der Psychotherapiestation der Klinik Wil.

### **Rollentausch und Jäten**

Während der zwei Jahre, die auf den Klinikaufenthalt folgten, durchdachte Thomas verschiedene berufliche Möglichkeiten oder probierte sie aus: Arbeit in einer Werkstatt; Arbeit mit erwachsenen geistig Behinderten statt mit Jugendlichen; den Haushalt für die eigene Familie führen und anderes mehr. Am Ende einer langen Suche beschlossen er und seine Frau Heidi, dass Thomas künftig den Haushalt führt und seine Frau ihre Erwerbstätigkeit ausbaut. Die älteste Tochter tat sich schwer mit Papi als Hausmann, kritisierte häufig herum, die drei jüngeren Geschwister fanden sich mit dem Rollentausch der Eltern leichter zurecht.

Heidi war nicht wohl beim Gedanken, dass Thomas immer zu Hause war. Sie fand, er brauche eine Tätigkeit, die ihn wenigstens einmal in der Woche aus dem Haus zwingt. Wieder wurde eine Lösung gesucht und auch gefunden: Bei einem Bauern im Dorf konnte Thomas ein bis zweimal in der Woche einige Stunden im Betrieb helfen. Für eine Stunde Arbeit – so die getroffene Abmachung – bezahlte der Bauer zwei Franken, wenn Thomas beim Bauern zu Mittag ass, musste Thomas dafür zehn Franken bezahlen. Es ging ihm dabei nicht ums Geld, sondern um die Möglichkeit, etwas zu tun, was ihm ein gutes Gefühl gab. Eines Tages verlangte der Bauer jedoch Geld für die „Betreuung,,“, worauf das Arbeitsverhältnis aufgelöst wurde - das Jäten hatte ein Ende.

## **Hausaufgabenhilfe, Feuerwehr und Kirchenchor**

Doch Thomas musste nicht lange untätig sein. In der Nachbarschaft lebt eine Familie mit sieben Kindern und wenn am schulfreien Mittwochnachmittag die gesamte Jungmannschaft zu Hause war, kam deren Mutter manchmal an die Grenzen ihrer Belastbarkeit. Sie fragte Thomas, ob er sich nicht um einen der Söhne kümmern könnte. Also war der Mittwochnachmittag fortan ausgefüllt: Mit Hausaufgabenhilfe, Schwimmbad, Schlitteln oder was immer den beiden gerade Spass machte. Mittlerweile ist der Knabe älter geworden und so darf jetzt sein Bruder den Mittwochnachmittag gemeinsam mit Thomas verbringen. Auf Wunsch der Mutter besucht er die Familie jetzt auch jeweils am Donnerstagnachmittag, um einigen Geschwistern bei den Hausaufgaben zu helfen.

Auf die Frage, was er denn neben Haushalt und Kinderbetreuung sonst noch tut, holt Thomas tief Luft und beginnt: Er ist in der Feuerwehr und probt einmal die Woche mit dem Kirchenchor, für den er auch die Kasse führt. In der Solidaritätsgruppe des Pfarreirates sucht er unterstützungswürdige Projekte aus und organisiert mit seinen beiden KollegInnen Vorträge und Sammelaktionen. Für das letzte Projekt, eine Bibliothek in Santa Cruz, brachten sie 20'000 Franken zusammen. Jetzt sammeln sie für das Mobiliar in einer Kapelle in Taiwan. Einmal im Monat macht er mit einem Kollegen der an Multipler Sklerose leidet einen Ausflug. So hat dessen Frau einen Entlastungstag.

## **Ein glückliches Leben auf Kosten der IV?**

Bei diesem Engagement drängt sich eine ketzerische Frage auf: Führt Thomas nicht ein glückliches Leben auf Kosten der IV und könnte sehr wohl einer Erwerbsarbeit nachgehen? Als Heilpädagoge eine Klasse zu führen ist für ihn heute unmöglich. „Ich habe es versucht. Aber jeden Sonntagabend graute mir vor dem Montag. Die Schüler hatten sich am Wochenende mit Videos mit aggressiven Inhalten voll gestopft und auch sonst viel Unschönes erlebt. Mit diesem ganzen Ballast kamen sie am Montag in die Schule und ich musste dafür sorgen, dass sie das alles erst einmal emotional bearbeiten konnten. Wenn sie sich endlich beruhigt hatten und allmählich wieder aufnahmefähig waren, musste ich sie bereits wieder ins nächste Wochenende entlassen.“

Thomas' Arbeitsplatz zu Hause ist ein geschützter Arbeitsplatz, der ihm erlaubt, die Arbeit innerhalb seiner Grenzen selber einzuteilen. Für seine Leistung würde ihm kein Arbeitgeber monatlich 4000 Franken auszahlen. „Wie sollte ich so meine Familie durchbringen?“ Zudem schwebt das Damoklesschwert der Angstzustände über ihm: „Was, wenn ich plötzlich Angstzustände bekomme?“ Einmal, beim Abschiedsfest für den Pfarrer, hätte Thomas ihm ein Geschenk überreichen und eine Rede halten sollen. Das Fest war schon im Gange, da packten ihn panikartige Zustände, er brauchte sofort Ruhe und musste nach Hause. Glücklicherweise hatte er genau aufgeschrieben was er sagen wollte, so konnte eine Kollegin aus dem Pfarreirat die Rede für ihn halten.

## **Die eigenen Grenzen respektieren**

„Ich habe meine Schwierigkeiten und respektiere, dass ich ein Handicap habe.“ Durch die Pubertät der Kinder, Thomas' krankheitsbedingte Grenzen und Heidis anspruchsvolle Berufstätigkeit, gestaltet sich das Familienleben nicht immer einfach. Mit Medikamenten, Gesprächen beim Psychiater und sorgsamem Umgang mit sich selbst ist es Thomas gelungen, seit einigen Jahren ohne erneuten Klinikaufenthalt zu leben. Mut schöpft er auch aus seinen regelmässigen Treffen im Psychoseseminar, wo er mit anderen Psychosebetroffenen Erfahrungen austauscht. Nur wenn er ohne akute Krise lebt, kann es auch seiner Frau und den Kindern gut gehen. Damit ist auch der Staat entlastet. „Nur ich kann der Papi sein für meine Kinder, das kann niemand sonst übernehmen. Alleine schon dafür lohnt es sich, zu leben und achtsam mit meinen Kräften umzugehen.“

## **Freiwillige Arbeit, die Sinn macht**

Für manche psychisch Kranke ist beruflicher Wiedereinstieg noch nicht oder nicht mehr möglich. Dennoch wollen sie „irgendetwas tun, was Sinn macht.“ Ein paar Ideen:

### *Organisierte Freiwilligenarbeit:*

- Benevol sucht regelmässig Menschen für Freiwilligenarbeit. (Adressen auf Seite 29)

### *Nachfragen im Freundes- und Bekanntenkreis:*

- Zahlreiche Vereine und Selbsthilfegruppen suchen regelmässig Mitglieder für kleinere Arbeiten oder längerfristiges Engagement.
- In der Kirchgemeinde werden vielleicht HelferInnen für den „Kirchenkafi,, nach dem sonntäglichen Gottesdienst gesucht.
- Mit einem Mitglied aus der Selbsthilfegruppe organisiert man einen Ausflug für die ganze Gruppe.

### *Die eigenen Dienste aktiv anbieten:*

- Bei den Migros- und Coopfilialen ein Gratisinserat hinhängen. z.B. „Ich helfe Ihnen bei der Gartenarbeit.“ – „Erteile Nachhilfeunterricht in Französisch für Sekundarschüler.“ – „Suche jemanden, dem ich beim Einkaufen und Kochen helfen kann, und mit dem ich gemeinsam Mittagessen kann.“

*Gaby Rudolf ist Psychologin lic. phil. und Mitarbeiterin des psychosozialen Teams von Pro Mente Sana.*