

[00:00:00.000] -

Gesund bei der Arbeit? Bempsy.

[00:00:00.690] - Sprecher 2

Aber man muss es nicht alleine machen. Und es tut nicht weh, es funktioniert. Zögern ist das Schlimmste, was man in so einer Situation tun kann.

[00:00:09.320] - Sprecher 1

Hallo und herzlich willkommen zu einer neuen Folge unseres BEMSI-Podcasts. Mein Name ist Manuela Metzner und ich freue mich sehr, dass Sie wieder mit dabei sind. Auch in dieser Folge widmen wir uns dem Thema Alkoholabhängigkeit, eben weil dieses Thema so eine hohe gesellschaftliche Relevanz hat. Alkohol ist das am häufigsten konsumierte Suchtmittel. Wir haben die Problematik, dass Alkohol in der Gesellschaft sehr stark toleriert wird. Alkohol ist immer verfügbar und gehört auch irgendwie immer dazu. Andererseits geratene Alkoholabhängigkeit persönliche Personen sehr schnell ins Gesellschaftliche aus und werden stigmatisiert, wenn sie ihre Abhängigkeit offenbaren. Und auch mein heutiger Gast sagte, dass für ihn Alkohol schon immer zum Leben dazugehörte. Ja, und wie das bei genau war, welche Erfahrungen er mit seiner Abhängigkeit gemacht hat. Das wird er uns gleich erzählen. Ich freue mich sehr, dass wir heute Sascha bei uns haben.

[00:01:16.060] - Sprecher 1

Herzlich willkommen, lieber Sascha. Schön, dass du heute da bist. Und ganz, ganz herzlichen Dank erst mal auch noch, dass wir heute so offen über deine Erkrankung sprechen können.

[00:01:27.390] - Sprecher 2

Vielen Dank für die Einladung und das nette Gespräch. Es ist mir gewissermaßen eine kleine Herzangelegenheit, da mitwirken zu dürfen, weil es mir persönlich sehr geholfen hat. Vielleicht kurz zum Background: Mein Name ist Sascha. Ich bin ein wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Universität in Deutschland und kann das Ganze quasi aus Sicht des öffentlichen Dienstes schildern.

[00:01:47.370] - Sprecher 1

Super. Und damit sind wir natürlich schon direkt eingestiegen ins Thema. Wie ihr sagt, Alkoholabhängigkeit betrifft eine große Bandbreite bei uns in der Gesellschaft und deswegen ist es eben auch umso schöner, dass wir wirklich hier auch mal unterschiedliche Perspektiven hören und heute mal die Perspektive aus dem öffentlichen Dienst. Sascha, du bist aktuell trocken, hast du mir gesagt? Genau, ja. Wirst du uns heute eben mal mitnehmen in dein Leben davor und auch in deinen Weg, den du dann bestritten hast, wieder rauszukommen aus der Abhängigkeit? Jetzt haben wir ja schon gehört, wer du bist, wo du arbeitest. Vielleicht kannst du einfach noch mal ganz kurz beschreiben, wie ging das damals bei dir Also wie bist du zum Alkohol gekommen?

[00:02:34.440] - Sprecher 2

Ja, ich glaube, da muss man einfach zu sagen, ich komme aus dem Rheingau, also quasi einer Weinregion. Dementsprechend war Alkohol, ich will nicht sagen omnipräsent, aber es war absolut akzeptiert und überall dabei. Dann später im Studium war es natürlich auch überall dabei. Ich will nicht sagen, dass es übertrieben war, aber auf einem normalen Niveau, die Deutschen trinken ja generell ziemlich viel Alkohol, das, denke ich, war gesellschaftlich das Durchschnittslevel, was wir da gehalten hatten. Dementsprechend waren da keine Berührungsängste oder sonst was. Bei mir haben sich über die Jahre allerdings, ich sage mal, so kleine Probleme psychologischer Art aufgebaut, im Sinne von, dass ich mit Situationen nicht mehr groß umgehen konnte. Also alles, was mich emotional überlastet hat, ist gerade im Bewahren, mit Schuldgefühlen, Schuldzuweisungen und so weiter. Das endete bei mir tatsächlich – und das ist mir nicht aufgefallen damals –, das war das Problem im Alkoholkonsum einfach, diese negativen Emotionen modulieren, erschieben zu können, den Druck einfach auszugleichen.

[00:03:37.730] - Sprecher 1

Wann oder woran hast du denn gemerkt, dass das kein normaler Konsum mehr war?

[00:03:43.400] - Sprecher 2

Diese Selbstbüllügelei, die man da einfach durchführt. Die ist absolut grandios, muss ich jetzt zum Nachgang sagen. Das fällt einem relativ schnell auf, wenn die Flasche Wein komischerweise jeden Abend im Einkaufswagen mit drinnen ist und man sagt sich: „Ja, einen Tag, das funktioniert noch. Ich habe alles unter Kontrolle und es passiert nichts. Und ich trinke ja tagsüber nicht, deswegen ist das abends in Ordnung und ich muss ja auch mal runterkommen. So belügt man sich dann irgendwie selbst, weiß aber natürlich, wenn man ganz ehrlich ist, vollkommen, das geht in die falsche Richtung.

[00:04:12.610] - Sprecher 1

Hattest du dann irgendwann auch dieses Verlangen danach? Wurde das stärker oder welche Symptome sind da bei dir aufgetreten? Wie war das?

[00:04:22.850] - Sprecher 2

Ich sage mal, die körperliche Symptomatik hat sich relativ gut zurückgehalten. Das war gar nicht so dramatisch. Ja, ich habe irgendwann natürlich auch gezittert, oder „Beziehungsweise, ich bin bei Stresssituationen ziemlich schnell ins Zittern gekommen. Brücken wir es so aus. Es war also quasi durch die Situation induziertes Zittern, was dann eigentlich daraufhin gedeutet hat: „Okay, ich würde in diesem Moment besser mit Alkohol entgegenwirken. Und psychologisch oder psychisch, muss ich ganz ehrlich sagen, der Gedanke, jetzt was zu trinken, der ist doch deutlich häufiger aufgekommen, als das vorher der Fall war. Wenn man sich früher gefreut hat: „Jetzt treffe ich mich mit meinen Freunden abends, dann gucken wir Fußball oder machen irgendwas Schönes und trinken dabei ein Bier, dann war das irgendwann gar nicht mehr personenabhängig, sondern was war: „So, jetzt gehen wir nach Hause und machen eine Flasche

Wein auf und der Abend wird schön. Das waren so ganz klare Indikatoren dafür, dass das in die falsche Richtung geht.

[00:05:17.400] - Sprecher 1

Also es wurde immer mehr alltäglich, immer normaler ...

[00:05:22.470] - Sprecher 2

Genau, alltäglich und vor allen Dingen unter Ausschluss anderer Personen. Es wurde dann alleine getrieben.

[00:05:27.790] - Sprecher 1

Dann ist es ja auch so: Du warst arbeitsfähig oder du warst noch arbeiten während dieser Zeit, dieser Entwicklung. Hat sich das dann auch im Arbeitsalltag bei dir bemerkbar gemacht?

[00:05:39.290] - Sprecher 2

Das hat sich bemerkbar gemacht, genau. Ich würde mich damals noch als funktionierenden Alkoholiker bezeichnen. Das ist auch so ein feststehender Begriff, mehr oder weniger. Das heißt, man funktioniert trotz der Suchtproblematik, aber halt nicht besonders gut. Das ist auch aufgefallen. Kollegen mussten dann natürlich hin und wieder meine Arbeit übernehmen. Die Konzentrationsfähigkeit ist deutlich runtergegangen. Wir arbeiten mit relativ engen Teams zusammen, sodass das dann nicht lange verborgen blieb und das ist auch ein starkes Vertrauensverhältnis, was zwischen meinen Vorgesetzten und mir tatsächlich besteht und dementsprechend und wurde ich dann auch schnell angesprochen.

[00:06:17.620] - Sprecher 1

Hast du auch während der Arbeit getrunken?

[00:06:20.310] - Sprecher 2

Nein, das habe ich nicht gemacht.

[00:06:22.070] - Sprecher 1

Aber du hattest eben Symptome, wo man gemerkt hat, okay, irgendwas stimmt nicht. Genau. Genau.

[00:06:26.580] - Sprecher 2

Wenn es abends eskaliert ist und man sich morgens zum Meeting getroffen hat, die Fahne bleibt nicht unbemerkt. Das ist so.

[00:06:33.550] - Sprecher 1

Und wie bist du damit umgegangen? Also wie war das für dich, als man dich dann direkt darauf angesprochen hat? Oder beziehungsweise erzähl doch vielleicht auch mal, wie hat man dich denn angesprochen? Ist ja auch interessant.

[00:06:44.100] - Sprecher 2

Genau. Im normalen Leben im Institut überhaupt nicht. Da wurde das, wenn es jemandem aufgefallen ist, irgendwie ignoriert oder so. Also von den Kollegen haben mich eigentlich auch niemand angesprochen und ich wurde halt einfach irgendwann per E-Mail zu meinem Chef rein zitiert und der fing an: „So ein Gespräch habe ich noch nicht geführt und es wäre ihm selbst äußerst unangenehm, aber er müsste es einfach ansprechen, weil es ist seine Verantwortung und er sieht, dass es mir nicht gut geht. Und er hat da vollkommen recht gehabt. Genau, das war Das hat er von ihm sehr empathisch gemacht. Das muss ich sagen: „Mir wurde nicht an den Kopf geknallt: „Du bist böse und wenn du jetzt nicht spurst und das sein lässt, dann fliegst du raus, sondern er hat mich darauf aufmerksam gemacht, dass es dafür entsprechend im öffentlichen Dienst einen Stufenplan zur Suchtprävention und Hilfe gibt und entsprechende Möglichkeiten einer BEM oder BEM. Und das haben wir durchgesprochen und die erste Stufe ist, dass man über einen gewissen Zeitraum – ich glaube, es sind sechs Monate – mit dem Vorgesetzten einfach ein wiederholendes Gespräch führt. Und das hat bei mir ein bisschen fluktuiert und das wurde mal besser, mal wieder schlechter.

[00:07:55.660] - Sprecher 2

Dann haben wir beide irgendwann gesagt: „Okay, so kann es ja nicht weitergehen und wir fahren jetzt die nächste Stufe in den Plan an und das beinhaltet einfach, dass ein Konsortium dazu kommt. Das sind neben meinem Chef noch fünf andere Personen gewesen. Das war die Suchbeauftragte der Universität, der Amtsarzt am Affilierten Klinikum der Uni und entsprechend Personalrat und die Personalabteilung. Und dann haben wir uns zusammengesetzt, im großen Meeting den ganzen Plan besprochen, dann wurde der Stufenplan besprochen, dann wurde noch mal sehr deutlich auf die rechtliche in Konsequenzen hingewiesen, die mein Verhalten natürlich auch mit sich ziehen kann. Und das Ganze in einem Vertrag entsprechend festgehalten, mit Unterschrift von Arbeitgeberinnen, Universität und mir. Und da habe ich sehr, sehr viel Hilfe durch die Suchbeauftragte bekommen. Und da konnten wir relativ schnell einen Platz in einer Klinik für eine Giftung erreichen und dann nahm das so seinen Weg.

[00:08:56.470] - Sprecher 1

Wie hast du dich denn da gefühlt, eigentlich, als man dich angesprochen hat? Wie war das für dich? War das auch irgendwo eine Erleichterung?

[00:09:04.060] - Sprecher 2

Das war eine Erleichterung auf jeden Fall, weil es war ja vollkommen klar. Ich meine, man hat es mir angesehen und wenn man mich kennt – wir arbeiten da oben seit Jahren zusammen –, dann musste man gar nicht nachfragen: „Gut es dir gut? Nein, man konnte das sehen. Ich von mir, intrinsisch motiviert, wäre

niemals auf die Idee gekommen, hinzugehen und zu sagen: „Hier, passt mal auf, ich habe jetzt ein Problem und wir müssen da gemeinsam vielleicht dran arbeiten. Und das war eine Erleichterung auf jeden Fall.

[00:09:29.570] - Sprecher 1

Ja Wie war das denn eigentlich mit den Kollegen? Haben die auch etwas gemerkt oder hast du eine Veränderung gemerkt? So im Zusammenarbeiten, war da vielleicht so hinter deinem Rücken getuschelt oder irgendwas? War da irgendwas? Oder was hättest du dir auch von deinen Kollegen gewünscht in dem Moment?

[00:09:49.540] - Sprecher 2

Also ob hinter meinem Rücken getuschelt wurde, kann ich natürlich nicht wirklich sagen. Ich vermute mal schon, das ist menschlich. Die hätte wahrscheinlich auch mitgetuschelt, wäre, dass es jemand anderem passiert. Im normalen Umgang ist mir gar nicht so viel aufgefallen, weil ich, glaube ich, einfach viel zu sehr mit mir selbst beschäftigt war. Im Nachgang haben allerdings viele gesagt: „Ja, das ist mir auch aufgefallen und ich wollte dich auch ansprechen, aber hier und da und tralala und haben sich einfach nicht getraut. Dementsprechend war es wichtig, dass es die Führungsinstance in dem Moment gut.

[00:10:22.040] - Sprecher 1

Und da ist das ja offensichtlich auch sehr gut an dich herangetragen worden. Du hast ja gesagt, mit sehr viel Empathie ist man auf dich zugegangen und hat dann auch die richtigen Wege, Maßnahmen in Angriff genommen. Warst du dann auch arbeitsunfähig eigentlich irgendwann oder wie war das bei dir?

[00:10:42.610] - Sprecher 2

Ich war bis zur Entgiftung nicht arbeitsunfähig. Wie gesagt, funktionierend. Das hat noch geklappt bis dahin. Nach der Tagesklinik war ich dann entsprechend für die BEM, die Wiedereinkliederung, die ja dann von der Krankenkasse bezahlt wurde, offiziell arbeitsunfähig.

[00:11:01.730] - Sprecher 1

Wenn du jetzt dieses Gespräch nicht gehabt hättest mit deinem Vorgesetzten, hast du denn schon auch zu dem Zeitpunkt gemerkt, dass du dir sonst irgendwie Hilfe holen musst? Oder war der Antrieb überhaupt da, dir selber Hilfe zu holen? Also wenn das nicht gekommen wäre, schon vom Vorgesetzten, wärst du allein auf die Idee gekommen, Hilfe zu holen?

[00:11:22.330] - Sprecher 2

Das wäre ich. Ich habe mir auch im Vorfeld bis zu diesem Gespräch mit meinem Vorgesetzten bereits verschiedene Sachen angeschaut, wie z. B. Die anonymen Alkoholiker. Das kann für jemanden etwas

Gutes sein. Für mich hat es einfach nicht funktioniert. Ich hab mir Gesprächskreise angeschaut und versucht, psychologische Hilfe zu akquirieren, was aufgrund der Gesamtsituation kurz nach Corona Plätze bei Psychologen relativ rar gesät. Das hat nicht funktioniert. Dementsprechend war ich halt froh, dass ich angesprochen wurde. Hätte aber irgendwann – so war zumindest meine Vorstellung damals – hätte ich mich selbst eingewiesen in eine Klinik. Ob das passiert wäre, ich glaube schon. Die Frage ist, wann. Wahrscheinlich deutlich später, weil man sich einfach selbst belügt. Man kommt da raus. Irgendwo muss man sich halt eingestehen. Nein, man kommt da selbst nicht raus.

[00:12:12.170] - Sprecher 1

Das läuft dann wahrscheinlich noch eine Weile so weiter, bis sich der Konsum immer mehr steigert oder man dann wirklich so richtig abrutscht auch – bis dann eben zur Arbeitsunfähigkeit wahrscheinlich. Wie hoch war dein Konsum eigentlich zur damaligen Zeit? Kannst du das mal kurz beschreiben?

[00:12:29.980] - Sprecher 2

Also gegen Ende war wahrscheinlich der Standardkonsum schon eine 0,7-Bunva-Flasche Wein am Tag. Und dann gab es natürlich Tage, die komplett rausgefallen sind. Dann waren es auch schon mal drei. Da ich zum Glück damals tagsüber nichts getrunken habe, sondern mich auf der Arbeit herumgetrieben habe, wo ich es nicht konnte und wollte, ging das noch. Ich sage mal, am Wochenende sah der Spaß auch anders aus.

[00:12:54.520] - Sprecher 1

Ja, dann macht es auch die Regelmäßigkeit. Du hattest Du hast mir gesagt, du warst dann ziemlich schnell, Gott sei Dank, in der betrieblichen Eingliederung drin und da hast du dann zunächst erst mal den Aufenthalt in der Entgiftungsklinik gehabt. Und danach, von betrieblicher Seite, wie ging das dann weiter? Wie bist du wieder dann an die Arbeit gekommen? Du warst erst mal eine längere Zeit arbeitsunfähig, hast du gesagt. Und was hat man mit dir da gemacht, dann, am Betrieb? Genau.

[00:13:25.650] - Sprecher 2

Ich bin in die Klinik reingekommen und hatte eigentlich nur das Ziel, das Ganze gut hinter mich zu bringen und überhaupt noch keine Vorstellung: Was passiert denn eigentlich, wenn diese Zeit hier abgelaufen ist und ich wieder ins normale Leben zurück muss? Dann wurde mir in der Tagesklinik relativ schnell erklärt, was eine berufliche Wiedereingliederung ist und wie das Ganze funktioniert und dass die Universität quasi als öffentlicher Dienst sehr gut aufgestellt ist und ob ich da nicht teilnehmen möchte. Dann habe ich mir das kurz überlegt und fand das eigentlich eine gute Sache. Habe mich dann quasi selbst ausgebremst, weil eigentlich wollte ich jetzt nach dieser Zeit ... Ich hatte ja schon einige Defizite im Arbeitspensum an den Tag gelegt. Das wollte ich so schnell wie möglich wieder rausholen und dann sofort durchstarten. Gut, bin ich sehr froh, dass ich es nicht gemacht habe und erst mal mit 25% dann in den Dienst wieder reingestiegen bin. Und das war wirklich eine sehr gute Sache, wenn man extrem stark mit sich selbst beschäftigt ist. Wenn man dann noch in das Umfeld kommt, klar, man kennt es, man kennt die Leute, aber die Interaktion usw. Ist teilweise schon dann doch ein bisschen überfordernd gewesen.

[00:14:31.630] - Sprecher 2

Deswegen war es gut, dass ich dann auch mit vertraglicher und rechtlich gesicherter Grundlage sagen konnte: „Für mich ist heute Schicht im Schatz. Ich gehe jetzt nach Hause. Ich schaffe das nicht mehr. Und dann haben wir das über, ich glaube, sechs Wochen Laufzeit von 25 wieder auf 100% hochgesteigert. Definitiv würde ich immer wieder machen. Das war absolut richtig, weil das wäre zum Beispiel ein toller Rückfallmoment gewesen. Man ist direkt mit 100% wieder dabei, kommt in die Überlastungsphase und weiß mit sich selbst nichts anzufangen. Das hätte garantiert im Alkoholkonsum geändert.

[00:15:04.930] - Sprecher 1

Und jetzt bist du sozusagen wieder voll einsetzbar? Fühlt sich gut bei der Arbeit? Bist du alter Leistung zurückgekehrt?

[00:15:13.430] - Sprecher 2

Ja, ich habe natürlich, sagen wir es mal so, die Alkohol war bei mir eine Symptomatik. Dementsprechend war es wichtig, die tiefer liegenden psychologischen Aspekte zu bearbeiten. Das habe ich auch gemacht, sehr, sehr intensiv. Und ich würde behaupten, ich bin leistungsfähiger, als ich vorher gewesen bin. Es macht mir deutlich mehr Spaß, auch ohne Psychotrope, mit Substanzen, die man zuführt. Und in der Gesamtheit, so traurig es eigentlich ist, hat es mir persönlich sehr, sehr geholfen, diesen Schritt zu gehen. Und ich hätte auch einfach vor dem Alkohol bereits psychologische Hilfe in Anspruch nehmen soll. Das ist die Quintez.

[00:15:49.960] - Sprecher 1

Was würdest du Personen mit auf den Weg geben, die überlegen, ob sie an so einer Wiedereingliederung teilnehmen?

[00:15:57.800] - Sprecher 2

Auf jeden Fall machen. Das, was mich immer so ein bisschen abgehalten hat, war der Gedanke, ich muss das alleine schaffen, weil ich mich selbst in diese Situation alleine auch rein manövriert habe. Stimmt natürlich nicht. Ich bin nicht alleine in diese Situation gekommen. Es waren ja hauptsächlich soziale Beziehungen, die dazu geführt haben. Also sind es immer bilaterale oder multilaterale Valenzen, die da mitspielen. Aber man muss es nicht alleine machen. Man kann sich einfach die Hilfe nehmen. Nach außen hin war es sowieso klar: „Ich brauche Hilfe. Das heißt, das Gesicht in Führungszeichen war schon verloren. Und da musste ich nur noch vor mir selbst zugeben: „Sehe ehrgeizig. Einfach mal eingestehen: „Jetzt kann ich es alleine nicht mehr. Und es tut nicht weh, es funktioniert. Und was ich im Nachgang gelernt habe: Man geht den Weg im Endeffekt doch allein. Man kriegt viel, viel Hilfe, aber es ist nach dem Motto: Man kann dir den Weg zeigen, gehen musst du allein. Das heißt, ich stehe deutlich gerader da als vorher und man bricht sich keinen Zacken aus der Krone, wenn man Hilfe entsprechend annimmt. Und zögern ist das Schlimmste, was man in so einer Situation tun kann.

[00:17:04.780] - Sprecher 1

Ja, also wie gesagt, wenn andere Personen jetzt immer noch überlegen, ja, überlegen Sie nicht zu lang, gehen Sie den Weg. Sascha hat es vorgemacht und es hat super funktioniert. Hast du heute immer hin und wieder mal noch kritische Situationen, wo du sagst, okay, jetzt bin ich wieder an einem Punkt, ich weiß nicht weiter. Der Alkohol ist nah, zum Greifen nah, vielleicht sogar? Gibt es so was und wenn ja, wie gehst du damit um? Hast du Ressourcen, die dir helfen, dabei?

[00:17:33.370] - Sprecher 2

Ja, habe ich. Zum Glück alles gelernt in der Klinik und auch in der Nachbereitung. Zum Glück habe ich tatsächlich keine solche Situation mehr. Das liegt aber auch tatsächlich daran, dass ich immer vorbereitet bin, zu gehen. Also ich nehme komplett normal an allem Teil, was das soziale Leben bietet, seines Geburtstages, seines Beerdigungen oder Exkursionen mit unserem Institut, wo auch nicht wenig getrunken wird, sind wir ehrlich. Aber einfach vorbereitet erarbeitet sein und wissen, was passieren kann. Ist es überhaupt kein Druck mehr da, kein Suchdruck mehr da. Ich komme gar nicht mehr auf den Gedanken, Alkohol zu konsumieren.

[00:18:09.110] - Sprecher 1

Und wie gehst du mit Situationen, wo dich herum sehr viel getrunken wird und vielleicht auch dann gesagt wird: „Ach, Sascha, komm, ein Glas. Geht doch mal, oder „Warum machst du denn nicht? Warum trinkst du nicht? Gibt es so was?

[00:18:24.480] - Sprecher 2

Das gibt es auch, ja. Das wird, glaube ich, jeder, der mit dem Alkohol aufhört, in unserer Gesellschaft erleben, die Dieses „Warum machst du hier nicht? Warum machst du da nicht? Das ist doch normal. Sei keine Spaßbremse und so weiter. Also was man so Stereotyp, glaube ich, hört, wenn man damit nichts zu tun hat, das ist tatsächlich so. Und es gibt Menschen, die mir relativ nahestehen, die wissen dann natürlich komplett Bescheid. Es gibt Menschen, die müssen das nicht wissen. Und wenn ich von so jemandem angesprochen werde, sage ich einfach: „Ich trinke keinen Alkohol, und wenn dann so Sprüche kommen, dann lasse ich die Person entweder stehen oder wiederhole das noch mal, weil ich mich nicht auf irgendeine Diskussion einlasse. Das funktioniert. Man steht dann vielleicht irgendwie ein bisschen komisch da, aber was interessiert mich? Die Meinung von Menschen, die ich nicht kenne.

[00:19:10.780] - Sprecher 1

Schön. Ja, und eigentlich auch schon ein gutes Fazit, möchte ich fast sagen: Hast du denn zum Ende noch so eine Art Mutmacher für Personen, die jetzt vielleicht an dem Punkt sind, wo du Gott sei Dank schon lange drüber weg bist? So ganz klein und kurz zusammengepackt, was kann man diesen Personen mit auf den Weg geben?

[00:19:29.720] - Sprecher 2

Ja, Vielleicht so als kleines Spruch wäre: Hör auf, dich selbst zu gelügen. Wenn du bereits merkst, dass irgendwas nicht stimmt, dann nimm die Hilfe an. Es tut nicht weh und geht in der Regel auch schneller, als man denkt.

[00:19:41.570] - Sprecher 1

Super Fazit. Dann würde ich sagen, Sind wir, wie gesagt, schon am Ende. Ich bedanke mich noch mal ganz, ganz herzlich bei dir für deine Offenheit, für die vielen schönen Impulse, die du uns hier und den Hörerinnen mitgegeben hast. Stärkende Worte am Ende. Und in diesem Sinne: Ich wünsche dir heute noch einen wunderschönen Tag, ganz viel Gesundheit und natürlich psychische Stabilität. Lass es dir gut gehen und wir hören uns wieder.