

## Noëmi Schöni



Schon seit sie denken kann, weiss Dr. iur. Noëmi Schöni, dass sie anders ist. So spürte sie in sich beispielsweise von klein auf eine Todessehnsucht. Wie bei vielen Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen merkt man der engagierten Frau, die eine natürliche Lebensfreude ausstrahlt, ihre diversen Handicaps und Beeinträchtigungen auf den ersten Blick jedoch nicht an.

Mit vier Jahren erlebte sie eine prägende Zäsur, als sie abrupt von ihrer Mutter getrennt wurde, die aufgrund eines Suizidversuchs das Sorgerecht verloren hatte. Für das kleine Mädchen war dieses Ereignis traumatisierend und belastend: Die wichtigste Bezugsperson war plötzlich nicht mehr täglich, sondern nur noch zwei Mal im Monat an ihrer Seite, und der Vater musste arbeiten und konnte tagsüber nicht zuhause sein. Mit Mitte 20 hat die Juristin im Rahmen einer zweijährigen Therapie ihre Kindheit aufgearbeitet, das Trauma schien überwunden. Sie galt als Überfliegerin, hat einen Dokortitel in Medizinrecht erlangt und erfolgreich in Zürich als selbstständige Strategieberaterin Karriere gemacht. Die Wende kam für sie völlig unerwartet, als ihr Wunsch Mutter zu werden in Erfüllung ging. Bereits während der Schwangerschaft war sie oft krank und erschöpft und mit der Geburt ihrer Tochter wurde es noch schlimmer, sie konnte einfach nicht mehr herunterfahren und hatte plötzlich massive Durchschlafstörungen. «Ich verstand nach der Geburt lange nicht, was los ist», erklärt Noëmi Schöni rückblickend. Erst mit der Zeit wird klar, dass sie – ohne es zu wissen – bereits seit der Kindheit mit diversen Handicaps gelebt hat wie beispielsweise ADHS. Unbewusst hatte sie ihr Leben um die Erkrankungen und Beeinträchtigungen herum gestaltet, zum Beispiel mit genügend Ruhezeiten. Mit dem eigenen Kind kam das verarbeitet geglaubte Trauma wieder an die Oberfläche. Das jahrelang mühsam aufgebaute System ist – unter anderem wegen Schlafmangel, Burn-out und Depressionen – wie ein Kartenhaus in sich zusammengefallen. «Meine Überlebensstrategie, die mich sehr erfolgreich gemacht hatte, war plötzlich mein grösster Feind und meine Identität war verschwunden», fasst sie die damalige Situation zusammen. Das Verständnis und die Unterstützung, die sie sich vom näheren Umfeld und

insbesondere ihrem Ehemann gewünscht hätte, war nicht da. Bald kam es zur Trennung und aufgrund ihres Burnouts zu einer sechsmonatigen Krankschreibung. Obwohl sie auch als alleinerziehende Mutter ihrer alten Arbeit weiter nachgehen wollte, musste sie nach mehreren gescheiterten Arbeitsversuchen irgendwann schweren Herzens erkennen, dass sie aufgrund ihrer Licht- und Lärmempfindlichkeit sowie der grossen Konzentrationsprobleme nicht mehr stundenlang vor dem Computerbildschirm sitzen konnte.

Seit 2018 kann sie nicht mehr in ihrem bisherigen Beruf arbeiten. Da ein Grossteil ihrer persönlichen Kontakte aus dem beruflichen Netzwerk stammte, ging mit dem Ausstieg aus der Arbeitswelt auch eine Verkleinerung des sozialen Umfelds hervor. Diese soziale Isolierung habe die Situation zusätzlich verschärft. Gleichzeitig fand sie es schwierig, Gleichgesinnte zu finden für einen Austausch, den sie sich so sehr gewünscht hat. Sie musste dafür viel Zeit investieren und fände es schön, wenn das künftig einfacher wäre. Darum habe sie sich entschieden, ihren [YouTube-Kanal «KLARTEXT»](#) zu eröffnen und ihre Geschichte nach aussen zu tragen. Zudem hat sie letzten Herbst mit anderen die fachübergreifende Anlaufstelle für erschöpfte Eltern in Lebenskrisen [EIKi-Oase gegründet](#). «Viele Mütter aber auch Väter sind überfordert, unter anderem wegen der hohen Erwartungen an sich selbst und von aussen», erklärt die 38-jährige. Sie will mit der EIKi-Oase online und später auch mit Retreats einen geschützten Rahmen schaffen für einen Austausch ohne Verurteilung und Scham, um Wege zu finden, wie die Zukunft besser werden kann. Ihre Vision ist, dass es mit präventiven Massnahmen und dem Suchen nach guten Lösungen bei anderen Eltern gar nicht erst zum Burn-out kommt. Genau das hätte sie sich gewünscht, als es damals bei ihr angefangen hatte mit den Beeinträchtigungen. Viele Betroffene würden viel zu spät erkennen, wie schlecht es ihnen gehe. Das gleiche gelte für das Umfeld von Betroffenen, welche die Signale oft ebenfalls nicht erkennen würden. Sie plädiert deshalb für eine bessere Schulung der Öffentlichkeit im Erkennen und im Umgang mit Menschen mit psychischen Belastungen und wünscht sich, dass mehr Menschen einen [ensa Erste-Hilfe-Kurs der Stiftung Pro Mente Sana](#) besuchen. Dieser Kurs befähigt Laien auf Betroffene mit psychischen Schwierigkeiten zuzugehen und Erste Hilfe zu leisten.

Der Schlüssel für ein gutes Leben trotz Beeinträchtigungen ist für sie die Verbundenheit mit anderen Menschen, aber auch mit sich selbst und dem eigenen Körper. Sie ist überzeugt: «Man kann nur gut mit anderen verbunden sein, wenn man mit sich selbst gut verbunden ist.» Dazu gehöre auch, achtsam zu sein und auf die eigene Intuition zu hören. Es sei wichtig hinzuschauen und sich selbst und die Bedürfnisse wahrzunehmen. Bei ihr hiess dies, sich von der Vorstellung zu lösen, in ihrem früheren Job zu bleiben und die Beziehung mit ihrem Mann zu halten. Heute sagt sie, dass es die Liebe zu ihrer heute fünfjährigen Tochter und dem Leben waren, die ihr die Kraft gaben, neue Wege einzuschlagen. Sie wolle gar nicht mehr so «funktionieren» wie vorher, denn dies schade sowohl ihr als auch ihrer Tochter. Sie habe sich im Leben alles erfüllen können, was sie wollte, darum sei es jetzt absolut okay, ein neues Kapitel aufzuschlagen.

Noëmi Schöni hat ihre Geschichte auch selbst in ihren eigenen Worten verfasst. Diese ist als ermutigendes Beispiel über den eigenen Recovery-Weg auf der Plattform inCLOUsiv publiziert und kann [hier](#) nachgelesen werden.

Die Plattform inCLOUsiv der Stiftung Pro Mente Sana bietet unterschiedliche Hauptaspekte rund um Recovery und Themen der psychischen Gesundheit.

5. März 2023, Tag der Kranken zum Motto «Gemeinsam unterwegs»