DER GRÜNE FADEN: Mit Blindheit per Definition geschlagen, dennoch nicht unsichtbar, präsentiere ich mich als unbeachtetes und ungeliebtes Stiefkind zeitgenössischer Literatur. Mit Blindheit per Definition geschlagen, dennoch nicht

Ihr Arbeitsplatz ist jetzt ihr heimischer Schreibtisch in Ebersbach. Von hier aus schreibt Nicole Putschky-Kaiser ihre Bücher, gestaltet Social Media-Plattformen und nimmt Podcasts auf. Fotos: Ralf Münch

Vom Häufchen Elend zur N.P.K.

Nicole Putschky-Kaiser kennt die seelische und die gesundheitliche Hölle – und den Weg heraus: Jetzt will sie anderen helfen

EBERSBACH
Von Andreas Schmitt

Keine neue Diagnose, keine neue Nachricht, keinerlei Veränderung. Eigentlich ist in diesem Moment Anfang 2017 in Ebersbach nichts Außergewöhnliches geschehen. Und doch war es für Nicole Putschky-Kaiser eine Art Wiedergeburt und der Beginn eines neuen Lebens.

„Ich habe meinem Sohn in die Augen geschaut und gesehen, dass er die Mama so nicht kannte und ihn das fix und fertig macht“, sagt die heute 45-Jährige. In dem Moment beschloss sie: Schluss damit. Mit „Damit“ meint sie eine Zeit ihres Lebens, in der es ihr so schlecht ging, dass sie nicht mehr leben wollte. Statt diesen Entschluss umzusetzen, , begann sie ein neues Leben.

Aufgewachsen ist Nicole Putschky-Kaiser in Kulmbach. Mit ihrem Mann baute sie in Ebersbach in der Gemeinde Ködnitz in einem Naturidyll baute. Sie ist gelernte EDV-Fachkraft und war Buchhalterin. War aktiv im Fußball, trainierte Jugendliche, war Schiedsrichterin. Dazu Elternbeiratsvorsitzende. Ihr ganz großes Hobby war das Reiten. Ihr Pferd stand in Seidenhof bei Mainleus. Sie reitet, seit sie sechs ist. Dann Rodeo am 21. August 2015. Das Pferd wirft sie ab.

„Ich weiß bis heute nicht, warum“, sagt Putschky-Kaiser. Die Folgen sind dramatisch: Sie kommt ins Kulmbacher Krankenhaus. Der rechte Lendenwirbel ist gebrochen. Nach drei Tagen Entlassung. Aber weiter unglaubliche Schmerzen. Es folgen Bandscheibenvorfall und Lähmungserscheinungen des rechten Beins. 2016 platzt die Bandscheibe beim Niesen. Not-OP. Ein Arzt sagt, dass die Lähmung bleiben könnte. „Das hat mir den Boden unter den Füßen weggezogen.“

KURIER-SERIE
GRÜNER FADEN

Das Bein nicht richtig zu spüren und wie einen Klotz hinter sich her zu ziehen, das packte sie nicht. Körperlich waren da Schmerzen – und seelisch: „die Angst vor dem Leben“.

Ja, sagt Putschky-Kaiser. Sie litt an einer richtig starken Depression. Das erzählt sie ganz offen. „Das ist eine schlimme Krankheit und nichts zum Verheimlichen.“ Ärzte können zunächst nicht helfen. „Die Angst war wie ein Wasserfall, wie eine Welle, die über mich hereinbrach.“ Mit 18, sagt sie, hatte sie schon eine Depressionsphase. „Die Schubladen wurden damals nur zugemacht, nicht verschlossen, und sind jetzt alle auf einmal aufgesprungen.“ Es ist wie ein Schleier, eine Blase. Sie kommt nicht heraus. Denkt sie.

Putschy-Kaiser ist einsam. Sie sitzt nur herum, sinniert vor sich hin. Sie sieht: Ihre Familie ist mit ihr überforder. Sie merkt: Die Angst wird immer schlimmer. Sie geht kaum noch weg, bleibt in Haus un Garten. Einmal musste sie eigentlich dringend in den Supermarkt. Doch im Gebäude hat sie Panik – lässt alles stehen und liegen und fährt ohne Einkäufe nach Hause.

„Ich hatte Selbstmordgedanken, wollte gegen einen Baum fahren“, sagt sie. „Ich wollte einfach keine Schmerzen mehr haben.“ Sie ist am Ende – und findet durch die Liebe zu ihrem Sohn doch wieder neue Kraft.

An dieser Stelle fällt es Putschky-Kaiser auch über vier Jahre danach schwer, darüber zu sprechen. Sie weint jetzt. Dabei ist der Moment, an den sie denkt, positiv: Als sie sah, wie traurig der kleine Jannik die Mama anschaute, fasst sie einen Entschluss. „Jammer nicht, lebe!“

Gesagt. Getan. „Mir ging es besser, nachdem ich den Entschluss gefasst habe, dass es mir besser geht.“ Putschky-Kaiser macht Selbsthilfe, pappt überall in der Wohnung Zettel hin. Ihr helfen Bücher von Joe Dispenza, ein US-Neurowissenschaftler. „Ich habe auch alle Schmerzmittel abgesetzt. Im Kopf wurde ein Schalter umgelegt.“ Ein eiserner Entschluss für ein besseres Leben.

Seelische Entwicklung und körperliche Heilung gehen – wohl nicht zufällig – einher. Sie kommt zu Prof. Hans J. Latta aus Bayreuth. „Er spritzte mir die Schmerzen weg.“ Therapeutin Barbara Grelich aus Thurnau unterstützt sie psychologisch. Vor allem aber räumt Putschy-Kaiser selbst auf. Sie meditiert. Und bricht mit ihrem vorherigen Leben. Job, Fußball. Vergangenheit.

Alles beginnt neu. Den Kummer schrieb sie sich von der Seele. „Ich habe mich mit dem Schreiben geheilt.“ Ihr erstes Buch heißt natürlich: „Jammer nicht, lebe!“ Darin geht es um die Zeit ihres Unfalls und der Depression. Putschky-Kaiser vertreibt es online über Amazon, Kindle, Thalia und weitere Plattformen. Zusätzlich hat sie einen eigenen Blog und einen Instagram-Kanal, der förmlich explodiert. Über 46 000 Menschen Menschen folgen ihr. Auf Pinterest hat sie 4,5 Millionen Besucher. Ihre Themen: ihr Leben. „Das Leben schreibt die tollsten Geschichten“, sagt Putschky-Kaiser – und weiß ganz genau, von was sie spricht. „Ausschlaggebend war, meine innere Ruhe zu finden. Es ist toll, wenn Ängste nicht mehr so schlimm sind.“ Nach einem Jahr psychologischer Hilfe sagt sie heute: „Ich bin geheilt.“

> „Ich hatte Selbstmordgedanken, wollte gegen einen Baum fahren.“

Aus dem Häufchen Elend, das Nicole Putschky-Kaiser lange Monate war, wurde N.P.K. Unter dem Kürzel arbeitet sie erfolgreich als selbstständige Autorin. Rund 500 Bücher hat sie schon verkauft, designt Titelseiten selbst und erstellt Landing-Pages für Internetseiten. Ihr zweites Buch heißt: „Ich habe mich selbst gefunden, war gar nicht schwer, ich stand nur etwas neben mir.“ Das dritte Buche „Lebenslust Hoch 10“ schrieb sie mit Ronja Anja Heim . Es ist seit vergangenen Sonntag in den Internet-Läden zu haben. Es beschreibt, wie sich die Frauen fanden. Denn sie arbeiten auch anderweitig zusammen, betreiben die Ghost Pinner GmbH, gestalten und verwalten Social-Media-Auftritte für Unternehmen. „Ich kann von alldem gut leben“, sagt N.P.K. über ihre vielfältigen beruflichen Aktivitäten, die sie alle von zuhause durchführt. Sie verdient jetzt mehr als vorher. Und ist sogar froh, dass sie in der Hölle war. Sie weiß jetzt viel besser, was es bedeutet, glücklich zu leben.

Im Hintergedanken hat sie immer eines: „Ich nehme mir den Stress raus, das war eine Leere fürs Leben.“ Sie teilt sich die Arbeit ein, legt sich auch mal dazwischen hin. Mit Erfolg: Selbst als sie wieder einen Bandscheibenvorfall hat, bleibt sie in ihrer Mitte.

Sohn Jannik studiert mittlerweile. Sie hatte viel schöne Zeit mit ihm. Und freut sich jetzt auf viele Reisen mit ihrem Mann. Dass sie das alles nicht mehr wollte, ist längst Geschichte. Und hat sie stark gemacht: „Es ging nie wieder in die Schiene der Depression zurück“, sagt sie stolz. Sie hilft mittlerweile anderen: mit ihren Büchern. Und mit der ehrenamtlichen Selbsthilfegruppe Lebenslustakademie Kulmbach. Einmal im Monat treffen sie sich in Fölschnitz. Putschky-Kaiser: „Depression ist eine schlimme Krankheit, die viel zu wenig Aufmerksamkeit bekommt.“

Wenn es das Wetter zulässt, kann Putschky-Kaiser auch auf den großen Balkon ihres Hauses ausweichen, um dort der Kreativität freien Lauf zu lassen. Die ruhige Umgebung in ihrer Heimat hat ihr auch während der Zeit ihrer Depression viel geholfen.

INFO: Nicole Putschky-Kaiser gibt den Grünen Faden weiter an Natascha Michel aus Mannflur bei Marktleugast. „Sie hatte Leukämie und war sechs bis acht Wochen ??? komplett isoliert, um ihre Krankheit zu bekämpfen. Eine spannende Geschichte, da sie sehr jung ist.“

DER GRÜNE FADEN: Jeder Mensch hat eine Geschichte, die es wert ist, erzählt zu werden. Die Region Bayreuth hat rund 180 000 davon. Mit unserer Serie möchten wir die Schicksale hinter den vielen Gesichtern aufzeigen, die uns täglich begegnen. Ob auf dem Marktplatz oder beim Metzger. Jeder Porträtierte wird anschließend gebeten, den symbolischen Grünen Faden an jemanden weiterzureichen, dessen Geschichte auch erzählt werden sollte. So zieht sich der Grüne Faden durch die Region.