

Janine Berg-Per / Henriette Peer

Bleib Cool, Mama! Wir beiden müssen lernen, mit der Krankheit umzugehen.

Angehörige machen sich ständig Sorgen: Sorgen über die aktuelle Krise, die Krise der Vergangenheit und über die Krisen, die noch kommen werden. Sie haben gute Gründe, sich Sorgen zu machen: Häufig hilft das Gesundheitssystem den Menschen, die wir lieben, nicht wirklich. Oft wollen unsere psychisch erkrankten Kinder auch keine Hilfe: Sie fühlen sich nicht krank, sie mögen die Nebenwirkungen der Medikamente nicht oder sie haben Angst vor Krankenhäusern, weil sie dort schlechte Erfahrung gemacht haben. Wir Angehörigen versuchen oft vergeblich, sie davon zu überzeugen Krankheitseinsicht zu zeigen: Sie sollen die Medikamente oder auch andere Form therapeutischer Hilfe akzeptieren. Diese Überzeugungsarbeit nimmt uns sehr viel Kraft.

Weil wir uns ständig Sorgen machen und Angst haben, entwickeln wir häufig Verhaltensstrategien, die weder für die Betroffenen noch für uns gut sind. Wir ertragen jedes schwierige Verhalten, wir sorgen auch zum fünften Mal dafür, dass er oder sie etwas eine Wohnung hat, wir helfen endlos finanziell, sorgen für soziale Aktivitäten und kümmern uns nicht mehr um unsere eigenes Wohlergehen. Dabei entwickeln Angehörige unterschiedliche Strategien: Es gibt die hilflosen Angehörige, die jedes Verhalten akzeptieren. Es gibt die Retter, die jedes Problem für ihr psychisch erkranktes Kind lösen wollen und dann gibt es noch die Angehörigen, die jeden Schritt ihrer Kinder kontrollieren und an ihrer Stelle Entscheidungen treffen, weil sie es besser wissen.

Wir tun das alles nicht, weil wir schlechte Eltern sind (auch wenn Psychiater uns das oft glauben lassen wollen). Nein, wir sind verwirrte Eltern. Die Krankheit verwirrt nicht nur unsere Kinder, sondern diese Verwirrung ist ansteckend. Oft denken wir nicht mehr rational, sondern nur noch angsterfüllt an die nächste Krise. Das ist menschlich verständlich: Wir haben unsere Kinder in kritischen Situationen gesehen, in denen sie ihre Gedanken und Verhaltensweisen nicht kontrollieren konnten. Das macht uns Angst. Das führt auch dazu, dass wir häufig glauben, dass die Betroffenen niemals in der Lage sind, die Konsequenzen ihrer Entscheidungen und ihres Verhaltens zu verstehen. Wir sehen sie oft nicht als erwachsene Menschen, wir sehen nur ihre Erkrankung. Ich weiß, wovon ich spreche. Aber sie sind nicht immer in einer Krise. Wir verpassen oft den Moment, wenn die Krise vorbei ist und wir unsere Kinder wieder wie erwachsene Menschen behandeln müssen. Den Moment, in dem wir wieder darauf vertrauen müssen, dass sie ihre eigenen Entscheidungen treffen können – ab dem sie aber auch die Konsequenzen ihrer Verhaltensweisen tragen können.

Was wir oft vergessen: Unsere große Belastung ist nicht nur der Krankheit geschuldet, sondern auch unserer Reaktion auf die Krankheit. Solange wir nur entsetzt sind wegen der psychischen Erkrankung, können wir nicht rational reagieren. Stattdessen sollten wir die Realität akzeptieren: unsere Kinder leben vielleicht nicht das Leben, dass sie leben wollten oder dass wir für Sie erhofft haben. Aber das passiert sehr vielen Menschen. Wir müssen sehen und akzeptieren, dass viele Menschen trotz einer psychischen Erkrankung ein gutes Leben leben können. Wenn wir unsere Kinder nicht bedauern und nicht ständig in Sorge sind, sondern Vertrauen in ihre Fähigkeiten entwickeln, ihr Leben selbst zu organisieren, dann wird es ihnen besser gehen und es wird auch uns helfen, wieder unser eigenes Leben zu genießen.

Wir Angehörigen wünschen uns oft, dass unsere Kinder sich ändern: Wir glauben, dass alles gut wäre, wenn sie nur ihre Medikamente, einen Krankenhausaufenthalt oder andere Therapien akzeptieren würden. Oft glauben wir, dass wir wissen, was das Beste für sie ist. Aber es ihr ist Leben, und sie müssen trotz Erkrankung ihren eigenen Weg finden. Wir können unterstützen, ihnen aber nicht vorgeben, wie sie leben sollten. So sehr wir das auch versuchen: Man kann andere Menschen nicht ändern. Das einzige, was wir tun können, ist unsere eigene Einstellung und unser Verhalten zu ändern.

Henriette: Es ist belastend für mich, wenn meine Mutter sich Sorgen macht

Wenn ich das Gefühl habe, dass meine Mutter sich meiner wegen schlecht fühlt, dann fühle ich mich auch schlecht. Sie gibt mir das Gefühl, dass sie sich schlecht fühlt, weil ich mich nicht ändere, weil ich meine Medikamente nicht nehmen will oder weil ich nicht ins Krankenhaus gehen will. **Sie will, dass ich mich ändere.** Aber ich habe ihr gesagt, dass ich mich schlecht fühle, **wenn sie sich nicht ändert.** Sie soll aufhören, sich Sorgen zu machen weil das eine Belastung für mich ist. Das Leben ist oft sehr schwierig für mich: Ich kann mich schlecht konzentrieren, ich kann nicht gut schlafen, ich habe Angst vor Geräuschen. Ich bin deprimiert wegen der Nebeneffekte der Medikamente: Ich war immer schlank, ich habe viel Sport gemacht, ich war eine gute Fechterin. Jetzt fühle ich mich dick und unattraktiv. Ich bin immer so schnell müde. Ich bin traurig darüber, dass ich nicht Abitur machen konnte und jetzt studiere. Es ist oft schwierig genug für mich, mit meinem eigenen Leben fertig zu werden. Ich kann mich nicht auch noch auf die Sorgen meiner Mutter konzentrieren.

Wenn meine Mutter besorgt reagiert, weil ich weine, dann tut sie mir leid und ich kann ihr nicht sagen, wie ich mich fühle. Ich möchte doch nicht, dass sie unglücklich ist.

Aber das ist so schwierig für mich, weil ich dann nicht über meine eigenen Gefühle nachdenken kann. Dann ruf ich sie lieber nicht an oder treffe mich auch nicht mit ihr. Ich fühle mich wirklich schlecht, wenn ich sehe, dass Sie sich meinetwegen Sorgen macht. **Aber das nimmt mir meine Energie und meine Zeit über mich selbst nachzudenken und** darüber, wie ich mein Leben organisieren kann.

Janine: Ich habe gelernt, loszulassen

Jahrelang konnte ich einfach nicht aufhören mir Sorgen zu machen. Ich habe geglaubt, dass ich alles für meine Tochter getan habe. Dieses „**Alles**“ hieß, dass **ich entschieden habe**, es sei besser, dass sie ins Krankenhaus geht. Oder **ich habe entschieden**, dass sie nicht alleine nach Frankreich reisen oder sich für einen Job bewerben sollte. **Weil ich Angst hatte** vor einer neuen Krise. **Ich habe für sie entschieden**. Immer darüber nachzudenken, was für meine Tochter gut ist und wie eine neue Krise vermieden werden kann, setzt mich unter extremen Stress. Und ich muss zugeben, dass ich manchmal richtig sauer auf meine Tochter war wegen dieser Belastungen. Aber was ich nicht realisiert habe war, **dass sie mich gar nicht darum gebeten hat, dass ich mir diese Sorgen um sie mache**. Es war meine Entscheidung, mich so in ihr Leben einzumischen. Ich habe mich die ganze Zeit auf sie konzentriert und nicht auf meine eigenen Bedürfnisse und auf mein eigenes Leben. Wir Angehörigen müssen loslassen und akzeptieren, dass unsere Kinder trotz ihrer Erkrankung Erwachsene sind, die ihre eigenen Entscheidungen machen können. Selbst wenn wir der Meinung sind, dass ihre Entscheidungen falsch sind. Sehr häufig sagen Mütter, dass sie die Entscheidung ihrer Kinder nicht akzeptieren können, weil sie dann mit den Konsequenzen selbst fertig werden müssen. Aber das ist falsch. Es hat lange gedauert, bis ich das verstanden habe und akzeptiert habe, dass ich nicht die Folgen der Konsequenzen tragen muss.

Henriette: Meine Mutter sollte mich sehen und nicht nur meine Krankheit

Wenn sie sich die ganze Zeit Sorgen macht, dann fühle ich mich weniger fähig, mit meinem Leben fertig zu werden. Ich will ein Beispiel geben: Ich weiß, dass meine Wohnung nicht immer so aussieht, wie meine Mutter das gerne hätte. Aber ich bin glücklich mit meiner Wohnung. Wenn Sie mich besucht und ich sehe ihr enttäushtes Gesicht, dann fühle ich mich schlecht. Ich habe das Gefühl, dass ich eine Versagerin bin, weil meine Wohnung nicht so aussieht, wie sie aussehen sollte. Es geht mir jetzt viel besser, weil sie akzeptiert, dass ich anders bin als sie und das es meine Sache ist, wie meine Wohnung aussieht. Wenn Sie meine Art zu leben nicht akzeptiert und auch

nicht meine Ziele unterstützt, dann habe ich das Gefühl, dass ich immer auf meine Krankheit reduziert werde. Dass sie nicht an mich glaubt. Sie sieht nur meine Krankheit, aber nicht meine Fähigkeiten. Ich schreibe zum Beispiel gut. Ich koche sehr gut. Ich bin gut in Kommunikation und finde es leicht, Freunde zu finden und ich kann sie auch halten. Ich kann witzige Videos machen, bin sehr zuverlässig und war in meiner Arbeit immer gut. Ich interessiere mich für Psychologie und Philosophie. Und nur **manchmal** bin ich auch in einer Krise. Es geht mir jetzt viel besser und auch unsere Beziehung ist viel besser, weil ich den Eindruck habe, dass sie mich und auch meine Ziele im Leben unterstützt und dass sie sich vor allem weniger Sorgen macht.

Janine: Wir müssen Grenzen ziehen

Es ist gut für unsere Kinder, wenn wir Ihre Situation und ihre Gefühle verstehen. Aber es ist gleichzeitig gut für uns, wenn wir auch unsere eigenen Gefühle kennen und verstehen. Unsere Gefühle sind genauso wichtig wie ihre Gefühle. Wir müssen lernen, Grenzen zu setzen. Wir haben das Recht, unserer eigenen Gefühle auszudrücken und wir haben auch das Recht, uns um unsere Bedürfnisse zu kümmern. Wenn meine Tochter mich anschreit, dann kann ich ihr sagen, dass ich das nicht akzeptiere und weggehen. Wenn Sie immer wieder Geld möchte, dann kann ich entscheiden, ob ich es ihr geben will oder nicht. Wenn ihre Wohnung – für mich - schrecklich aussieht, dann muss ich sie nicht aufräumen. Welches Verhalten auch immer ich inakzeptabel finde: Ich kann es ihr sagen. **Eine psychische Krankheit ist keine Entschuldigung für schlechtes Benehmen!** Oft habe ich nichts gesagt, weil ich Angst vor ihrer Reaktion hatte. Eine aggressive Reaktion von ihrer Seite war eine gute Art und Weise mich zu manipulieren. Aber es ist meine Entscheidung, ob ich mich von ihr manipulieren lasse. Sie kann schreien, wenn sie sauer ist, aber ich kann von weggehen oder den Telefonhörer auflegen. Wenn ich keine Grenzen setze, dann gebe ich ihr keine Chance, sich zu entwickeln und erwachsen zu werden. Sie kann lernen zu verstehen, was ihr Verhalten für andere Leute bedeutet. Und nur wenn sie auch mit den Konsequenzen ihres Verhaltens oder ihrer Entscheidungen konfrontiert ist, dann kann sie lernen.

Henriette: Grenzen ziehen ist auch für mich schwierig

Für mich ist es auch sehr schwierig, Grenzen zu ziehen. Oft traue ich mich einfach nicht meine Bedürfnisse auszusprechen, oft tue ich das, was andere Menschen von mir wollen. Und sehr häufig habe ich Dinge getan, weil meine Mutter das wollte. In einer Krise fühle ich mich stärker und manchmal versuche ich dann meine Bedürfnisse in einer ag-

gressiven Art und Weise durchzusetzen, ich werde dann zum Beispiel sehr laut. Aber das kommt von meiner Verzweiflung. Und wenn dann meine Mutter in den letzten Jahren anfing zu weinen, dann fühlte ich mich noch schlechter, ich fühlte mich dann so, als ob ich eine entsetzliche Belastung für meine Mutter bin. Es ist jetzt viel besser seitdem meine Mutter sich anders verhält: Wenn Sie ruhig, klar und freundlich reagiert, auch wenn ich mich blöd verhalte. Ich weiß, dass kann schwierig für sie sein, aber es hilft mir in meiner verwirrten Lage. Manchmal ist es besser, dass sie den Telefonhörer auflegt und mir sagt, dass sie nicht will, dass ich sie anschreie. Es kann gut sein, dass ich das in der Situation nicht gut finde, aber es gibt mir Zeit, mich wieder zu beruhigen. **Ich muss mich dann nicht mit ihren verwirrten Gefühlen beschäftigen.** Wenn Sie Grenzen setzt, dann hilft es mir auch, meine eigenen Grenzen besser zu fühlen.

Janine: Wir dürfen uns nicht immer auf Krisen konzentrieren!

Es hat lange gedauert, aber ich habe gelernt, dass es falsch ist, sich immer auf eine neue Krise zu konzentrieren. Krisen kommen mit oder ohne Medikamente oder einem ruhigen Lebensstil. Und keine einzige unserer Sorgen kann eine Krise verhindern. Wenn wir immer Angst vor einer neuen Krise haben, dann übertragen wir diese Angst auch auf unsere Kinder. Aber Sie müssen doch lernen wie sie mit einer Krise umgehen, weil Krisen zum Leben von Menschen mit psychischen Störungen gehören. Wir Angehörigen müssen auch lernen, wie wir mit diesem Krisen umgehen: Wir dürfen nicht panisch werden, sondern unseren Kindern das Gefühl geben, dass wir Vertrauen in ihre Fähigkeit haben, auch diese Krise zu managen. Eine Psychose oder eine Manie ist kein Drama! Aber manchmal tragen wir Angehörigen durch unser Verhalten dazu bei, dass es sich zu einem Drama entwickelt.

Henriette: Unterstützen Sie unser Empowerment!

Meine Mutter wollte mich beschützen. Sie wollte verhindern, dass eine neue Krise kommt. Deshalb hat sie zum Beispiel nicht akzeptiert, dass ich alleine nach Frankreich fahre. Und sie wollte vor zwei Jahren auch nicht, dass ich mein Abitur mache, weil sie das Gefühl hatte, es war zu viel für mich. Sie wollte das nicht, obwohl sie wusste, dass ich schon mehrere Abschlüsse in den Jahren davor hinbekommen habe. Ich musste meine Ausbildung unterbrechen wegen einer Krise, aber nach der Krise bin ich zurück in die Schule gegangen und habe sie beendet. Niemand weiß, ob es eine neue Krise geben wird. **Aber wir wissen auch nicht, ob es keine Krise geben wird, wenn ich nichts tue.** Ich bin nie allein nach Frankreich gefahren und trotzdem hatte ich viele Krisen.

Wenn Sie mich daran hindert, etwas auszuprobieren, dann kann ich niemals herausfinden, was ich kann. Ich habe dann das Gefühl, dass ich mein Leben nicht leben kann, sondern dass meine Mutter mein Leben für mich lebt. **Eine psychische Krankheit nimmt dir dein ganzes Selbstbewusstsein.** Und wenn ich nie die Chance habe, etwas auszuprobieren, dann habe ich auch nie die Chance, wieder neues Selbstbewusstsein aufzubauen.

Janine: Meine Tochter unterstützt meinen Egoismus!

Ich habe viel von meiner Tochter gelernt. Wir sind uns nicht in allem einig, aber ich verstehe ihre Situation heute besser. Sie unterstützt auch meinen Egoismus. Sie hat mir oft gesagt, dass ich etwas tun sollte, was ich gerne tun möchte, Ich sollte nicht auf ihre Situation Rücksicht nehmen. Ich verstehe heute ihre Situation, aber ich kann nicht von ihr verlangen, immer meine Situation zu verstehen. Wenn sie vernünftig mit ihrem Leben und ihrer psychischen Erkrankung umgeht, dann tut sie damit genug für sich und auch für mich. Es würde wirklich zu viel von ihr verlangen, wenn wie auf der einen Seite ihre Krankheit managen soll und dann auch noch die Probleme ihrer besorgten Mutter. **Meine Situation ist nicht ihre Sache, sondern meine Sache.** Wenn ich mich stark fühle und das Leben führe, das ich leben möchte, dann hilft ihr das auch.