

## **Buchrezension Aufopfern ist keine Lösung – Mut zu mehr Gelassenheit für Eltern psychisch erkrankter Kinder und Erwachsener 2015**

### **Janine Berg-Peer: Aufopfern ist keine Lösung**

„Aufopfern ist keine Lösung“. Diesen Satz würden sicher alle Angehörigen psychisch Kranker sofort unterschreiben. Und doch geraten ganz viele von uns irgendwann unweigerlich an den Punkt, dass wir erschrocken innehalten und sagen müssen: Genau dies tun wir, wir opfern uns auf.

Janine Berg-Peer hat den Satz zum Titel ihres jüngsten Buches gemacht, einem Ratgeber von rund 200 Seiten mit umfangreichem Literaturverzeichnis und einer Liste nützlicher Kontaktadressen. Der Ratgeber ist an Angehörige gerichtet, in erster Linie Eltern psychisch erkrankter Kinder und Erwachsener, wie der Untertitel besagt. Doch auch alle anderen Angehörigen können großen Gewinn daraus ziehen, denn vieles, was hier angesprochen wird, trifft gleichermaßen zu, wenn der Partner/die Partnerin erkrankt ist oder eine andere nahestehende Person.

Dies ist das erste mir bekannte umfassende Buch, das die schwierige Lage der Angehörigen quasi von innen heraus beim Wickel nimmt, detailliert und differenziert auf diese Schwierigkeiten eingeht und gleichzeitig den Versuch wagt, Angehörigen Ratschläge zu geben, sie zu entlasten und ihnen Hoffnung zu machen. Janine Berg-Peer tut dies in einer beherzten, stellenweise auch selbstkritischen Art und spart zur Illustration nicht mit freimütigen Berichten über eigene Erfahrungen, Niederlagen und Erfolge auf dem langen Weg zu mehr Gelassenheit. Die Autorin ist selbst Mutter einer Tochter mit einer zunächst als Schizophrenie diagnostizierten Störung, die sich später als schizoaffektive Störung bzw. bipolare Erkrankung entpuppt. Sie weiß, wovon sie spricht.

Immer wieder springen einen Sätze an, die in ihrer Erkenntnistiefe und -dichte verblüffen und aufrütteln. Nicht jeder wird ihnen sofort folgen wollen oder können. Sie sind es allemal wert, dass man gründlich darüber nachdenkt. Ein solcher Satz ist z.B.: *„Ich bin überzeugt davon, dass psychisch Kranke mehr Zuneigung, Liebe und Nachsicht brauchen, als es bei psychisch stabilen Menschen ‚normal‘ ist. Das erfordert von uns eine vorsichtige Balance zwischen Grenzen setzen und Rücksichtnahme.“* Wie wahr und doch wie schwer umzusetzen, wenn man gerade beschimpft und mit Wut und Aggression überschüttet wird. Diese Schwierigkeit erkennt Frau Berg-Peer voll und ganz an. Man fühlt sich als Angehöriger sehr gut verstanden. Aber dabei belässt es die Autorin nicht.

Mit ihrem Buch hilft sie uns Angehörigen, zunächst die eigenen Teufelskreise, die eigene Überforderung und die gefühlten und realen Zwickmühlen besser zu verstehen, bevor sie Strategien zur Bewältigung

aufzeigt. Es sind keine Patentrezepte. Die kann es nicht geben, denn jede Situation ist anders. Es sind eher Hilfen in der Art einer pragmatischen Verhaltenstherapie zur besseren Lebensbewältigung. Eine Art Coaching in Buchform. Dazu müssen wir Angehörigen allerdings selbst etwas tun. Frau Berg-Peer begründet schlüssig und einfühlsam, warum wir eventuell liebgeordnete Glaubenssätze oder auch unsere eigenen Muster hinterfragen, warum auch wir vielleicht etwas an unserem Verhalten oder unseren Sichtweisen ändern sollten – statt zu erwarten, dass die anderen ihr Verhalten ändern, die Profis und die Betroffenen nämlich.

Was wie ein Nachteil klingt, ist im Grunde die beste Botschaft dieses Buches: Wir können selbst etwas tun, um unsere Situation zu verbessern! Und die Wahrscheinlichkeit ist hoch, dass sich auch bei unseren Betroffenen etwas zum Positiven bewegt, wenn wir uns bewegen. Und möglicherweise verbessert sich sogar das Verhältnis zu den Profis. Wenn wir uns die durchdachten, menschlichen und lebensklugen Gedanken in diesem Buch zu Herzen nehmen, wird sich zweifellos unsere Lebensqualität steigern und sich hoffentlich auch wieder mehr Lebensfreude einstellen.

Wir brauchen uns nicht aufzuopfern - das ist nicht die Lösung. Hier spricht eine Expertin aus Erfahrung. Wir sollten gut zuhören.

„Aufopfern ist keine Lösung - Mut zu mehr Gelassenheit für Eltern psychisch erkrankter Kinder und Erwachsener“  
Kösel-Verlag 2016, 208 Seiten  
Preis: 16,99 Euro

**Stefanie Hubert**

Co-Leiterin des Referats „Angehörige“ in der Deutschen Gesellschaft für Bipolare Störungen - DGBS