

Wenn die Liebsten psychisch erkranken

Jeder dritte Mensch leidet Schätzungen zufolge mindestens einmal im Leben an einer psychischen Störung. Hinter jedem und jeder Erkrankten stehen auch Angehörige. Von ihnen wird Unterstützung erwartet. Dabei bräuchten sie oft selbst Hilfe.

TEXT: **Sophia Lang** // ILLUSTRATIONEN: **Aysel Hofer**

Ihre Tochter hat Schizophrenie.“ Diese vier Worte veränderten für Janine Berg-Peer alles. Als die 73-jährige Berlinerin vor 21 Jahren die Diagnose des Psychiaters hörte, glaubte sie, ihr Leben und das ihres Kindes sei vorbei. „Bitte lass das nicht wahr sein! Warum ausgerechnet mein Mädchen? Wie soll es nun weitergehen?“ Berg-Peer war auf all das nicht gefasst. Die Alleinerziehende fragte sich, ob sie Anzeichen hätte erkennen können. Aber wie? Ihre Tochter lebte damals in einem Internat in England. Eines Tages kam ein Anruf von der Schule, sie solle die 17-Jährige abholen, ihre Tochter stehe unter Drogen und habe Wahnvorstellungen. Der Psychiater stellte dann die wirkliche Ursache fest.

WER HAT SCHULD?

„Wenn es einen geliebten Menschen trifft, dauert es oft lange, bis sich Angehörige die Wahrheit eingestehen“, sagt Birgit Dorninger-Bergner, Psychologin in der Wiener Beratungsstelle des Vereins „HPE – Hilfe für Angehörige psychisch Erkrankter“. Vorurteile, Schuldzuweisungen und Diskriminierungen von psychisch Erkrankten und deren Angehörigen verstärkten das Pro-

„Es dauert oft lange, bis sich Angehörige die Wahrheit eingestehen.“

*Birgit Dorninger-Bergner,
Psychologin in der Wiener
Beratungsstelle des Vereins HPE*

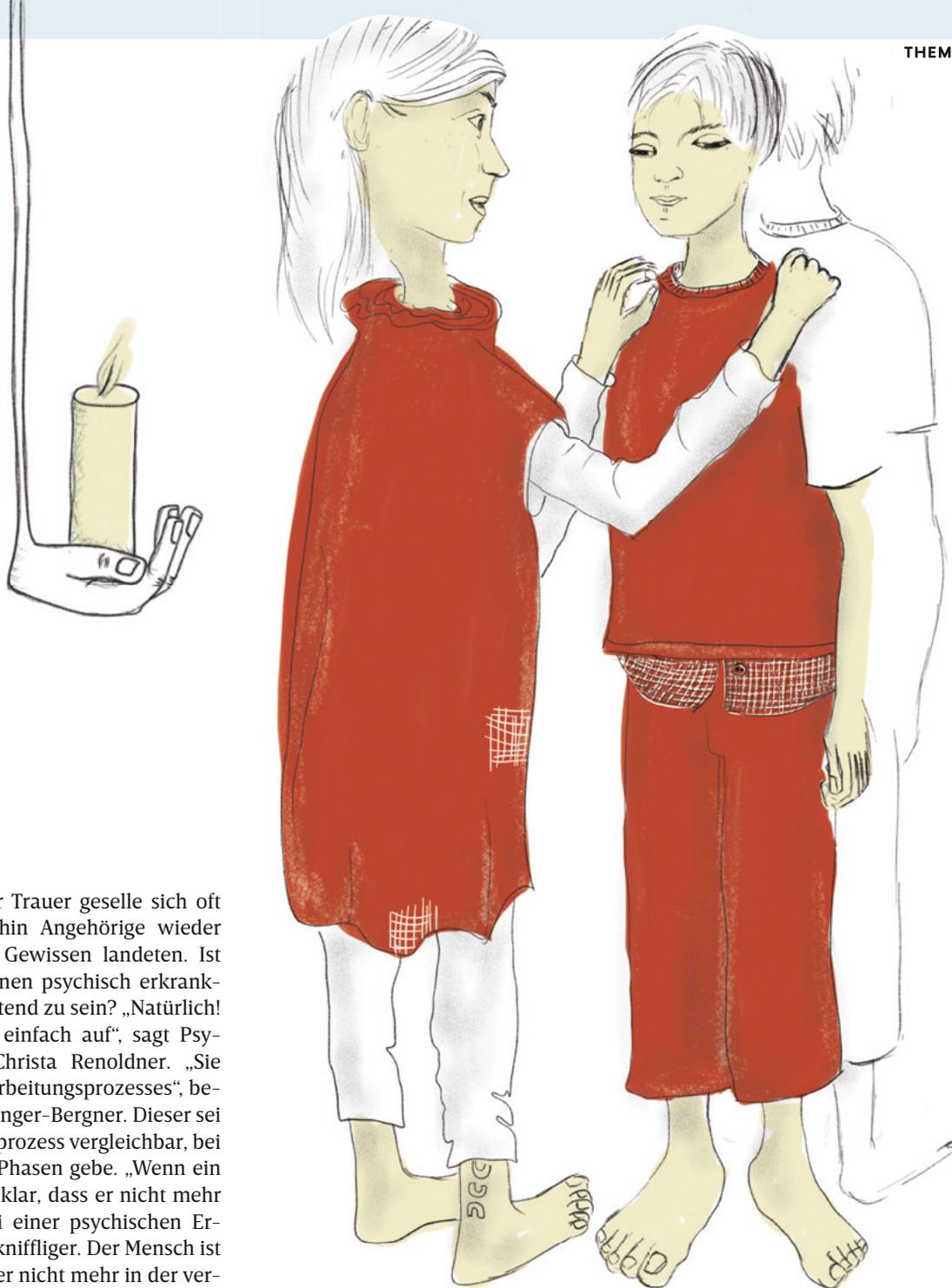
blem noch. „Psychische Instabilität wird von der Gesellschaft wenig toleriert“, sagt auch Martha Affenzeller, Vorsitzende von HPE Oberösterreich und selbst Angehörige. Dabei ist laut „pro mente austria“ rund ein Drittel der ÖsterreicherInnen mit psychischen Krankheiten konfrontiert – entweder direkt als Betroffene oder indirekt als Angehörige.

„40 Prozent der Angehörigen, die sich an uns wenden, kennen noch keine Diagnose“, sagt Dorninger-Bergner. Die sei

aber wichtig, um die Betroffenen nicht nur behandeln zu können, sondern auch um zu lernen, mit ihnen umzugehen. „Eltern, allen voran Mütter, werfen sich vor, die Krankheit ihres Kindes durch falsche Erziehung verursacht zu haben“, sagt Janine Berg-Peer. Aber auch die Umwelt reagiert mit Schuldzuweisungen. Als Berg-Peer einem Arbeitskollegen von ihrer Tochter erzählte, entgegnete dieser, Berg-Peer sei ja auch „wirklich eine sehr dominante Frau“. Die Belastung von Eltern durch die psychische Erkrankung ihres Kindes sei hoch. Sie sorgten sich um die Selbstständigkeit ihrer Kinder und darum, wie lange sie sie im Alter würden betreuen können, sagt Berg-Peer. Oft würden sich Eltern die Schuld sogar gegenseitig zuschieben. Nicht selten komme es dann zu einer Trennung.

WOHIN MIT MEINEN GEFÜHLEN?

Wenn in der Familie jemand psychisch erkrankt, sind alle beteiligt: Eltern, Geschwister, Partner oder Partnerin, Kinder. „Schwer zu ertragen sind widersprüchliche Gefühle“, sagt Dorninger-Bergner. Schuldgefühle führten zu Scham, Hoffnung werde von Verzweiflung und Angst



abgelöst. Und zur Trauer geselle sich oft die Wut, woraufhin Angehörige wieder beim schlechten Gewissen landeten. Ist es erlaubt, auf einen psychisch erkrankten Menschen wütend zu sein? „Natürlich! Gefühle tauchen einfach auf“, sagt Psychotherapeutin Christa Renoldner. „Sie sind Teil des Verarbeitungsprozesses“, bestätigt auch Dorninger-Bergner. Dieser sei mit einem Trauerprozess vergleichbar, bei dem es ähnliche Phasen gebe. „Wenn ein Mensch stirbt, ist klar, dass er nicht mehr da sein wird. Bei einer psychischen Erkrankung ist das kniffliger. Der Mensch ist zwar noch da, aber nicht mehr in der vertrauten Weise. Vorstellungen und Wünsche, die Angehörige für sein und auch ihr Leben hatten, müssen aufgegeben werden“, so die Psychologin. Wichtig sei es, alle Empfindungen wahrzunehmen, sie zu benennen und die eigenen Gefühle zuzulassen.

„Ich war oft wütend auf meine Tochter. Obwohl ich alles für sie getan habe, war ihr Verhalten oft rücksichtslos und aggressiv“, erzählt Janine Berg-Peer. Es sei nicht einfach, eine liebevolle und stabile Stütze zu sein, wenn kränkende Bemerkungen wehtun. „Deshalb ist der Austausch mit

anderen Angehörigen so wichtig“, betont Dorninger-Bergner. Selbsthilfegruppen, wie HPE sie anbietet, entlasteten, weil jeder Hilfesuchende dort erfahre: „Ich bin nicht alleine!“ Eine sorgenfreie Beziehung mit seiner psychisch erkrankten Tochter wünscht sich auch Wolfgang Lechner*. Mit ihren Wutausbrüchen, Kränkungen und Kontaktabbrüchen kann der Oberösterreicher nicht umgehen. Vielleicht auch deshalb, weil bisher keine eindeutige Diagnose gestellt werden konnte. Der

Gesundheitszustand verschlimmere sich, anstatt sich zu bessern. Auch die Ehe des 60-Jährigen leide bereits unter der Situation. „Oft möchte ich einfach nur davonlaufen.“

„ICH KANN NICHT MEHR!“

Doris Forster* kennt das Gefühl, alleine verantwortlich zu sein. Die Niederösterreicherin war 28 Jahre alt, als sie die Obsorge für ihre vier Jahre jüngere, an Schizophrenie erkrankte Schwester >>

>> übernahm. „Unsere Mutter lebte nicht mehr und unser Vater war ebenfalls psychisch labil. Ich konnte mein Leben nicht mehr genießen“, erzählt die heute 61-jährige. Obwohl sich ihre Schwester bemüht habe, mit ihrer Krankheit umzugehen, sei sie in psychotischen Phasen oft aggressiv und gewalttätig geworden und habe sämtliche Behandlungen verweigert. Als die Krankenkasse die Kostenübernahme für die Psychotherapie strich, ging es mit der Schwester bergab. Jahrelang stand Forster ihr bei, bis sie eines Tages, am Ende ihrer Kräfte, sagte: „Ich kann und will nicht mehr.“

LOSLASSEN UND ABGRENZEN

Forster beauftragte einen Sachwalter für die medizinische Versorgung ihrer Schwester. Leicht fiel ihr das nicht, doch sie musste den Schritt tun, um nicht selbst unterzugehen. Zu viel von ihrem eigenen Leben hatte sie geopfert, eine eigene Familie hatte sie nie gegründet. Forsters Schwester sah die Sache anders und brach den Kontakt ab. „Ich wollte laut schreien, so schlimm war das für mich“, erinnert sich Forster. Sie trauerte um das Leben, das ihre Schwester und sie hätten führen können. Einen Menschen loszulassen, bedeute nicht, nichts mehr für ihn

tun zu wollen, sagt Janine Berg-Peer. Als sie Wünsche, Vorstellungen und Ängste in Bezug auf ihre Tochter „freigab“, ging es ihr besser: „Sorgen und Mitleid schwächen die Betroffenen. Besser ist es, an sie zu glauben.“ Etliche Angehörige duldeten jedes Verhalten des Betroffenen, unterstützten finanziell endlos und sorgten pausenlos für soziale Aktivitäten, um eine Besserung herbeizuführen. Das eigene Wohlergehen bleibe dabei auf der Strecke.

„Viele glauben, dass es ihnen nur dann gut gehen darf, wenn es auch dem erkrankten Familienmitglied gut geht“, sagt Dorninger-Bergner. Ohne Selbstfürsorge stehe aber die eigene Gesundheit auf dem Spiel. Kein Angehöriger sei eine Stütze, wenn er nicht selbst stabil sei, so die Psychologin. Eigene Aktivitäten sollten daher nicht vernachlässigt werden. Aber wie gelingt das, wenn die Angst, dem kranken Menschen könnte etwas zustoßen, immer präsent ist? „Vielleicht können Angehörige ein ‚Sowohl-als-auch‘ schaffen“, meint Dorninger-Bergner.

Niemand sollte alleine sein

Psychotherapeutin Christa Renoldner rät Angehörigen, sich Hilfe zu suchen. Sind Kinder involviert, sollte die Krankheit keinesfalls verschwiegen werden.

Was ist zu tun, wenn ein Familienmitglied psychisch erkrankt?

Christa Renoldner: Unbedingt Fachärzte oder -ärztinnen für Psychiatrie hinzuziehen! Sobald es eine Diagnose gibt und die Medikation erfolgt ist, ist eine Psychotherapie zu empfehlen. Wichtig ist, einen Therapeuten, eine Therapeutin zu finden, dem oder der man vertrauen kann. Schuldgefühle bringen niemandem etwas. Was passiert ist, ist passiert. Besser ist es, sich zu fragen: „Was kann ich jetzt tun?“ Wenn Ihr kranker Angehöriger immer nur Schuldige für seine Situation sucht, stellen Sie ihm zielorientierte Fragen wie: „Was braucht es, damit sich etwas ändert? Möchtest du denn etwas verändern?“ Ich rate auch den Angehörigen, sich selbst Hilfe zu suchen, zum Beispiel bei einer Therapeutin oder einem Therapeuten, vor allem, wenn ihre Angehörigen unter einer schweren psychischen Krankheit leiden, zum Beispiel unter Schizophrenie oder einer bipolaren Störung. Niemand sollte mit seinen Gefühlen und seiner Last alleine sein!

Welchen Umgang empfehlen Sie, wenn Kinder betroffen sind?

Kinder verarbeiten bis ins zwölfte Lebensjahr schuldhaft. Das heißt: Ist Mutter, Vater oder ein Geschwister psychisch krank, glauben sie, dass sie dafür verantwortlich sind. Deshalb sollte ihnen nichts verschwiegen, sondern kindgerecht erklärt werden, was mit dem Familienmitglied los ist, um welche Krankheit es sich handelt und dass die anderen Erwachsenen Hilfe bei Fachleuten suchen. Ansonsten tragen Kinder die Schuldgefühle weiter mit sich.



Auch Angehörige sollten sich mit ihrer Last bewusst auseinandersetzen, meint Psychotherapeutin Christa Renoldner.

TRENNUNG ERLAUBT?

Eltern sind für ihre Kinder meist in jeder Lebenslage da. Doch wie verhält es sich, wenn der Partner oder die Partnerin erkrankt, der tägliche Umgang zur Zerreißprobe wird und die Kraft aufgebraucht ist? Darf man sich von einem Menschen trennen, dem es psychisch schlecht geht? „Manchmal ist Trennung besser, der eigenen Gesundheit zuliebe“, sagt Dorninger-Bergner. Jeder Mensch könne das für sich selbst entscheiden. Für Martina Hammer* war die Scheidung der einzige Ausweg. Jahrelang hatte die Oberösterreicherin unter den manisch-depressiven Episoden ihres Exmannes gelitten und nicht auf ihre Grenzen geachtet. In der manischen Phase schlief Hammers Exmann kaum, verfiel in Kaufräusche, war abgehoben und großenwahnsinnig. Leistete sie Widerstand, bedrohte er sie und wurde auch gewalttätig. Meistens endete diese Phase in der Psychiatrie. In der darauffolgenden depressiven Episode kam er wiederum kaum aus dem Bett. „Ich hatte Angst, es nicht alleine zu schaffen“, sagt die 56-jährige, „also funktionierte ich und hielt die Familie aufrecht.“ Ihr kleiner Sohn fing bereits an, auf Zehenspitzen zu gehen, „um den Vater nicht zu stören“. In den >>

Wie gelingt der Umgang mit psychisch Kranken?

Wie kommuniziere ich richtig? Wie grenze ich mich ab und gehe mit eigenen Gefühlen um? Folgende Tipps helfen Angehörigen dabei, besser mit der belastenden Situation umzugehen:

RICHTIGE KOMMUNIKATION

Vermitteln Sie dem oder der Erkrankten, dass Sie seine oder ihre Sichtweise ernst nehmen und akzeptieren. Es ist nicht sinnvoll, den Erkrankten ihre Gedanken, Ängste oder Wahnvorstellungen auszureden. Ersuchen Sie Ihr Gegenüber aber auch, es möge Ihre Sichtweise hinnehmen. Um Missverständnisse zu vermeiden, sollten immer **Ich-Botschaften** gesendet und entspannte Phasen für ein Gespräch mit dem oder der Betroffenen genutzt werden, sagt Christa Renoldner. Bei aggressiven Reaktionen beenden Sie das Gespräch und verlassen den Raum. Holen Sie notfalls Hilfe! Neue Kommunikationsgewohnheiten einzuüben, sei nicht einfach. Lassen Sie sich nicht entmutigen. **Aktives Zuhören** bewirkt, dass sich das Gegenüber verstanden fühlt.

Ein Beispiel aus der Praxis: Mit einem psychisch kranken Menschen anhaltend zu diskutieren, macht für Janine Berg-Peer keinen Sinn. Auch Doris Forster würde heute nicht mehr versuchen, ihre Schwester zu überzeugen, sondern würde ihre Empfindungen respektieren. Bei Vorwürfen oder Beleidigungen bricht Berg-Peer das Gespräch aber ab und

sagt: „Ich finde es schade, dass du das so siehst. Ich nehme es anders wahr. Reden wir ein anderes Mal darüber.“ Damit werde vermieden, in die Aufregung des Betroffenen hineingezogen zu werden. „Beim Zuhören muss ich aber auch verstehen wollen, was der andere sagen will, ohne sofort auf das, was er fühlt, möchte und glaubt, zu reagieren“, sagt Berg-Peer. „Ich habe in den Jahren gelernt, meiner Tochter zuzuhören, und habe sehr viel erkannt – nämlich, was ihr guttut, was sie bei Wutanfällen fühlt und wie ich sie wirklich unterstützen kann.“

NEGATIVE GEDANKEN ABFANGEN

Es sei wichtig, sich der eigenen auftauchenden Gefühle und Gedanken bewusst zu werden, sagt Janine Berg-Peer. Bei ängstlichen Gedanken helfe es, sich Fragen wie diese zu stellen: „Ist dieser Gedanke wahr? Ist es wahr, dass meine Tochter zu Suizid neigt, nur weil ich neulich über den Suizid eines psychisch Kranken gelesen habe? Stimmt es, dass sie obdachlos wird, nur weil ich sie nicht bei mir wohnen lasse? Ist es sicher, dass das befürchtete Ereignis auch so schlimm sein wird, wie ich es mir vorstelle?“

GRENZEN SETZEN

Beginnen Sie Grenzen zu setzen und rechnen Sie damit, dass es aufgrund Ihrer Verhaltensänderung anfangs zu Konflikten kommt. Halten Sie durch! Fällt Ihnen die Grenzziehung schwer, suchen Sie sich professionelle Hilfe. Respektieren Sie aber auch die Grenzen des oder der Betroffenen.

Ein Beispiel aus der Praxis: Janine Berg-Peer hörte eines Tages auf, ihre Tochter zu den gemeinsamen Abendessen abzuholen. Sie wollte, dass sie selbstständig kam. Zuerst gab es Protest. „Dann komme ich eben gar nicht mehr“, wütete sie. Janine Berg-Peer fühlte sich zunächst schlecht. Doch ihre Tochter kam. Bis heute fährt sie selbstständig mit der U-Bahn.



Ich muss mir nichts gefallen lassen

Janine Berg-Peer ist Mutter einer Tochter mit der Diagnose Schizophrenie. Aufopferung und ständiges In-Sorge-Sein kennt sie gut. Sie hat gelernt, damit umzugehen.

Was hätten Sie sich nach der Diagnose, die Ihre Tochter damals erhalten hat, gewünscht?

Janine Berg-Peer: Ich hätte mir ÄrztInnen gewünscht, die mich über ihre Krankheit aufklären. Mir sagen, wie ich damit umgehen kann, wenn meine Tochter weint, mich anschreit oder mir merkwürdige Sachen erzählt. Ich hätte sicherlich nicht sofort alles annehmen und umsetzen können, aber ich hätte mich sicherer gefühlt.

Was wäre für Sie mit professionellem Wissen anders gewesen?

Zum einen hätte ich meine Tochter besser verstanden und auf manche ihrer Verhaltensweisen nicht so aufgeregt reagiert. Ich hätte mir aber auch früher die Erlaubnis gegeben, Grenzen zu setzen und meine Bedürfnisse genauso wichtig zu nehmen wie ihre. Es war meine Entscheidung, mich so in ihr Leben einzumischen. Einmal, als sie ins Krankenhaus eingewiesen wurde, schickte ich einen Putztrupp in ihre Wohnung. Nach ihrer Rückkehr war sie unglücklich, weil alles anders aussah und sie ihre Kaffeetassen, Bücher und ihren Lieblingsaschenbecher nicht mehr fand. Heute weiß ich: Wenn ihre Wohnung für mich schrecklich aussieht, habe ich ein Problem damit, nicht sie. Angehörige handeln nicht absichtlich rücksichtslos. Aber immer, wenn sie die Betroffenen auf etwas hinweisen, was aus ihrer Sicht nicht in Ordnung ist, erinnern sie diese an deren Unzulänglichkeit und vermitteln ihnen noch mehr das Gefühl, nicht richtig zu sein. Ich akzeptiere heute die Lebensart und Entscheidungen meiner Tochter, aber setze auch bewusst Grenzen. Wenn sie sauer ist, kann sie schreien, und ich kann gehen oder den Telefonhörer auflegen.

Unter diesen Umständen Grenzen setzen ist nicht einfach.

Für unsere kranken Angehörigen ist es auch schwer, die eigenen Gefühle zu kontrollieren. Sie sollen lernen, mit ihrer Krankheit umzugehen, ihren Alltag zu schaffen, ihre Emotionen im Griff zu haben und ihre Tabletten zu nehmen. Dann sollten wir genauso lernen, mit unseren Gefühlen umzugehen.



Wie lange hat es gedauert, bis Sie zu dieser Einsicht kamen?

Ach, nur 16 Jahre. (lacht) Aber es muss nicht so lange dauern. Es ist wichtig, die Realität zu akzeptieren. Ich weiß, wie schwierig es ist, loszulassen. Angehörige erleben das kranke Familienmitglied in Situationen, in denen es keine guten Entscheidungen treffen kann. Eine Manie, Psychose oder suizidale Phase sind Ausnahmesituationen, in denen wir eingreifen müssen. Es gab Momente, in denen ich meine Tochter in die Psychiatrie einliefern ließ. Natürlich sollte eine Zwangseinweisung immer die letzte Lösung sein. In zugespitzten Situationen geht es aber manchmal nicht anders. Bei einer psychischen Krankheit gibt es keine Sicherheit, ich muss Kontrolle aufgeben. Niemand kann sagen, welches Medikament, welcher Arzt, welche Therapie oder Wohnform unserem Angehörigen mit Sicherheit hilft.

www.angehoerigenblog.de



Janine Berg-Peer hält zahlreiche Vorträge, berät Angehörige und bietet Seminare und auch Webseminare an.

„Eine psychische Krankheit bricht wie ein Naturereignis in eine Familie ein.“

Beraterin und Autorin
Janine Berg-Peer
ist selbst eine
betroffene Angehörige.

>> Phasen zwischen diesen Extremen sei ihr Mann ein liebender Partner und Vater gewesen. Hammer fiel es schwer, zu gehen. Während ihrer Ehe suchte sie bei einer Psychotherapeutin und Kinderpsychologin Unterstützung. Auch zur Scheidungsberatung ging sie. Zudem nahm sie ihr Studium wieder auf und vertraute sich FreundInnen an. Als die Manien ihres Exmannes häufiger wurden, sämtliche Therapien erfolglos blieben und er sie auch bei der Kinderversorgung im Stich ließ, reichte Hammer die Scheidung ein. „Ein Psychiater hatte mir geraten, kein Verhalten zu dulden, das ich nicht auch bei einem gesunden Partner dulden würde. Ich wollte keine Mitspielerin mehr sein. Mitleid trägt keine Beziehung.“

SICH AUS DEN TRÜMMERN ERHEBEN

„Eine psychische Krankheit bricht wie ein Naturereignis in eine Familie ein und richtet dort Zerstörungen an“, sagt Berg-Peer. Wie bei einem Hurrikan gelte es, aus den Trümmern ein neues Leben aufzubauen. Das gehe aber nicht von heute

auf morgen. Gelassenheit zu entwickeln, sei ein Prozess. Auch Berg-Peer reagierte jahrelang panisch, sobald das Telefon läutete. „Lieber Gott, bitte lass nichts passiert sein“, dachte sie. Lange Zeit machte sie alle Eskapaden mit, aus Angst vor der Reaktion ihrer Tochter. „Mit Aggressivität konnte sie mich manipulieren.“ Heute fordere sie ihre Bedürfnisse gegenüber ihrer Tochter ein. „Nur wenn die Betroffenen lernen, Grenzen zu respektieren und Konsequenzen ihres Verhaltens zu tragen, können sie sich weiterentwickeln“, weiß Berg-Peer. Nun ist ihre Tochter 38 Jahre alt und hat seit vier Jahren keinen Rückfall mehr erlitten. „Ich werde immer bedauern, dass meine Tochter nicht das Leben führen kann, das sie sich einst wünschte, und werde immer Angst haben, wenn ich lange nichts von ihr höre. Das Einzige, was Angehörige wirklich tun können, ist, die Betroffenen bei ihrem Weg in die Selbstständigkeit zu unterstützen, ohne sich dabei selbst zu vergessen“, lautet das Fazit von Berg-Peer. Ihre Tochter habe ihr das bewusst gemacht, als sie meinte: „Mama, ich habe dich nicht darum gebeten, dich aufzuopfern. Das hast du entschieden.“

Doris Forster erhielt vor Kurzem einen Brief von ihrer Schwester. Was darin stand? „Dass es ihr leidtue und sie mich sehen möchte.“ Janine Berg-Peer und ihre Tochter verstehen das gut: „So wie gesunde Erwachsene wollen auch psychisch Kranke ihre Erfahrungen selbst machen und neu beginnen, wenn sie scheitern.“ Damals, als die Diagnose bei ihrer Tochter feststand, dachte Berg-Peer, ihr Leben sei vorbei. Heute wissen Mutter und Tochter: Es ist anders, als sie es sich vorgestellt haben, aber trotzdem schön. Und sie haben erkannt: „Aufopfern ist keine Lösung.“ ●

* Name von der Redaktion geändert.

Hilfe!

Wo finde ich Unterstützung, wenn ein Familienmitglied psychisch erkrankt?

Selbsthilfegruppen und Beratungsgespräche

Der Verein HPE (Hilfe für Angehörige psychisch Erkrankter) ist eine wichtige Adresse für Angehörige. Unter „www.hpe.at“ finden Sie zahlreiche Informationen. Betroffene können auch online oder telefonisch ein Beratungsgespräch vereinbaren.

Verrückte Kindheit

Ein neues Projekt von HPE heißt „Verrückte Kindheit“. Es widmet sich Kindern und ihren Bezugspersonen, wenn ein Elternteil psychisch erkrankt ist. www.verrueckte-kindheit.at

Krankheitsbilder

Unter „www.gesundheit.gv.at/krankheiten/psyche“ sind einzelne Krankheitsbilder beschrieben. Ziehen Sie immer einen Facharzt oder eine Fachärztin bei!

Schnelle Hilfe

Rasche Unterstützung gibt es auch unter dem Telefonseelsorge-Notruf 142.

Suizidgefahr erkennen

Unter „<https://psychische-hilfe.wien.gv.at/site/fakten/suizidpraevention>“ finden Sie häufige Warnsignale, an denen Sie erkennen können, dass ein Mensch möglicherweise Suizidgedanken hat.



Janine Berg-Peer:
Aufopfern ist keine Lösung.
Kösel Verlag,
17,50 Euro



Bundesverband der Angehörigen psychisch Kranker:
Mit psychischer Krankheit in der Familie leben.
Balance Buch + Medien Verlag,
20,60 Euro



Edith Scherer/
Thomas Lampert:
Basiswissen: Angehörige in der Psychiatrie.
Psychiatrie Verlag,
18,50 Euro