

„DIE GESCHICHTE DER ERKRANKUNG MEINES BRUDERS“

Sicht einer Angehörigen

1) Wie erlebt man den Verlauf aus Sicht einer Angehörigen?

Erstmal war das ein Schock. Im Falle meines Bruders gab es wirklich auffälliges Verhalten, mein Eindruck ist, dass dem eine Art Lebenskrise im Verlauf seines Studiums an der Akademie der Bildenden Künste zugrunde lag. Eine zu Ende gegangene Liebe, eine große Verunsicherung, was die berufliche Zukunft als Bildhauer betraf. Schließlich hat seine Erkrankung zu einer Diagnose aus dem schizophrenen Formenkreis geführt hat. Depressionen und depressive Phasen waren dabei lange Zeit immer wiederauftretende Begleiterscheinungen. Mit Suizidversuchen, körperlichen Übergriffen, tagelangem Verschwinden, Selbst- und Zwangseinweisungen in die Psychiatrie, die ganze Palette.

Niemand in meiner Familie kannte sich anfangs damit aus, alle waren sehr verunsichert. Zum Glück haben meine Eltern rasch gehandelt und sich über das Krankheitsbild informiert. Ich selbst hab mir auch einiges Wissen angeeignet. Das ist nun gut 15 Jahre her, ich war damals 25, er 27. Ich habe für mich erlebt, dass sich seit dem Tag, als es „schräg“ mit meinem Bruder geworden ist, ein Schatten in mein Leben eingeschlichen hat, eine Traurigkeit und auch ein seelischer Schmerz, ein Abschied von der heilen Welt, Gefühle der Ohnmacht, Wut, gelegentlich auch Verzweiflung begleitet von Phasen des Unverständnisses, Einsamkeit und massiver Überforderung. Als ob mein Bruder, wie ich ihn kannte, irgendwann irgendwo abgelenkt ist und ich - manchmal mehr, manchmal weniger - darauf warte, dass er zurück kommt. Vorgestern haben wir geskyped - wir leben in unterschiedlichen Bundesländern - und da kam doch glatt ein Gefühl von „Jetzt ist es wieder wie früher“ auf.

2) Gibt es dabei etwas spezifisch Männliches?

Über diese Frage habe ich am Längsten nachgedacht. Und ich finde sie sehr schwierig zu beantworten. Da vieles einfach menschlich ist.

Mein Bruder war immer sehr sportlich. Ich bin die jüngste in der Familie und er war als Kind und Jugendliche ein großes Vorbild für mich. Ich war fasziniert von der Leichtigkeit, mit der er Freunde gefunden hat, wie beliebt er in der Schule war, mit wie vielen künstlerischen, intellektuellen und sportlichen Begabungen er ausgestattet war. Was sich durch die Krankheit und vor allem durch die Medikamente sehr verändert hat, ist sein Bezug zu Körperlichkeit. Das würde ich für mich auch als spezifisch Männliches Element definieren. Immer wieder kam es vor, dass er Medikamente abgesetzt hat, um sich körperlich wieder besser spüren zu können, um beweglicher und sportlicher zu werden.

Meistens folgte daraufhin ein Rückfall.

Als ebenso spezifisch Männlich würde ich die Art betrachten, wie er über seelische Verletzungen gesprochen bzw. lange nicht gesprochen hat.

Zur Zeit geht es meinem Bruder recht gut. Interessanterweise ist mir das am wachsenden Interesse für Sport aufgefallen. Er hat sich ein E-Mountainbike gekauft und ist damit viel in den Bergen unterwegs. Auch pflegt er andere Hobbies, hat angefangen Digderidoo zu spielen und selber welche zu bauen, wendet sich wieder künstlerischen Projekten zu. Er wohnt zum Glück nicht mehr bei meinen Eltern – das war eine Katastrophe – und auch nicht mehr im Haus der Künstler in Gugging, daran hab ich auch keine besonders guten Erinnerungen, leider –, sondern er hat eine kleine Wohnung in einer betreuten Wohneinrichtung, arbeitet zwei Mal die Woche, ist psychiatrisch, psychotherapeutisch und sozialarbeiterisch versorgt, besucht Freunde und auch meine Eltern und er sehen sich regelmäßig.

3) **Wie kann man seinem betroffenen Angehörigen helfen?**

Auch eine sehr schwierige Frage. Und sicherlich sehr, sehr individuell zu beantworten. Am besten hat es mal mein Hausarzt ausgedrückt, als ich ihm von der Erkrankung meines Bruders erzählt habe. Er meinte lapidar „Da können Sie vermutlich am allerwenigsten tun.“

Mir scheint in erster Linie wichtig, die eigene Klarheit über die eigene Gefühlswelt zu erlangen. Gelernt habe ich dabei übers Fehler machen und Reflektieren.

Diese Aufarbeitung der eigenen Betroffenheit, mit allen Ängsten, Erwartungen, Sorgen und der Wut und Traurigkeit über die Situation und die Erkrankung braucht Zeit und Geduld. Mit sich selbst und mit allen seinen Verwandten. Wenn man sich selbst dieser Gefühle gewahr wird und sie schließlich auch in die eigene Verantwortung nimmt, wird der Umgang mit dem erkrankten Angehörigen leichter, finde ich. Dann projiziert man weniger in den anderen hinein.

Ich habe viele Stunden Psychotherapie gemacht, schließlich viel Gruppen- und Einzelselbsterfahrung im Rahmen meiner Ausbildung zur Mal- und Gestaltungstherapeutin. Gemalt und kreativ verarbeitet habe ich auch viel. Das alles hat mir geholfen, Gefühle meinem Bruder gegenüber überhaupt erstmal wahrzunehmen bzw. zu benennen. Auch hat es mir ein Stück weit geholfen, alte Bilder, die ich von meinem Bruder hatte, zu verändern und realistischer zu werden in meinen Einschätzungen. Die Vorstellung davon, dass er zum Beispiel unbedingt erwerbstätig sein muss, kam mir schließlich völlig absurd vor. Auch was mich das überhaupt angeht. Daraufhin habe ich mich auch in nichts mehr eingemischt, was mit seinem Gelderwerb zu tun hat. Und gut wars.

Rollenklarheit scheint mir in diesem Zusammenhang besonders wichtig zu erwähnen. Hier haben Eltern sicherlich andere Betroffenheiten als Geschwister und vermutlich noch mehr für sich und auch als Elternpaar zu klären.

Ich habe in Punkto Rollenklarheit sicherlich jeden Fehler gemacht, den man machen kann. Manchmal hatte ich den Eindruck, wenn mein Bruder psychotisch oder depressiv ist, begann das ganze Familiensystem psychotisch oder depressiv zu werden. Hier hat es sich als hilfreich erwiesen, auf Distanz zu gehen und mich ganz und gar zu spüren, um nicht in dieser Spirale der Destabilisierung und Grenzauflösungen mit zu trudeln. Um mich nicht anzustecken, irgendwie. Dabei

habe ich sicherlich meinen Bruder und meine Eltern auch vor den Kopf gestoßen, weil ich Erwartungen an mich nicht erfüllen konnte und auch nicht erfüllen wollte. Mittlerweile kann ich das sicherlich besser und ruhiger kommunizieren als noch vor einigen Jahren.

Manchmal wusste ich gar nicht mehr wer ich bin. Die Sozialarbeiterin, die Familientherapeutin, der Kummerkasten für meine Mutter, die rationale Gesprächspartnerin für meinen Vater, die, die sich mit meinem Bruder solidarisiert, wenn es zu Konflikten kam? Bis ich draufgekommen bin, hey, ich bin die Schwester uns sonst nichts. Und von da an wurde es spannend, weil ich mich zu fragen begonnen habe, was machen Geschwister eigentlich so? Unabhängig von Krankheit? Mögen sich die im Erwachsenenalter überhaupt? Und wenn ja, was mögen sie aneinander?

Haben die gemeinsame Hobbies? Lebt da nicht jedeR auch ein Stückchen einfach sein Leben? Ich habe mir in diesem Prozess auch sehr unangenehme Fragen gestellt, bzw. habe ich sie von Freunden oder von KollegInnen aus der Geschwisterselbsthilfegruppe der HPE gestellt bekommen. Fragen wie „Hältst Du Deinen Bruder überhaupt aus, wenn er depressiv und schwer ist und alles schwarz malt?“

Hier ehrliche Antworten zu geben, war schmerzhaft und hilfreich und hat mich authentischer werden lassen. Auch weil mein Bruder sehr sensibel ist und ein ausgesprochen feines Sensorium hat, wenn Gesagtes und Gemeintes nicht zusammenpassen. Ich denke, diese Gabe kennen viele von Ihnen.

Ich habe in diesen Phasen erkannt, dass ich eigentlich nur ganz wenig beitragen kann und wie wichtig das berühmte Grenzen setzen ist. Vorher habe ich mal gelernt, mich selber gut zu spüren um meine Grenzen überhaupt wahrzunehmen. Und Achtung zu entwickeln vor der Privat- und Intimsphäre meines Bruders. Ich würde auch nicht wollen, dass sich dauernd jemand aus meinem engeren Familienkreis ungefragt in meine Lebensführung einmischt, Tipps parat hat, zu wissen glaubt, was das Beste für mich ist. Nein danke. Dagegen würde ich mich vermutlich aktiv wehren.

Leichter gemacht hat es sicherlich auch Akzeptanz dafür, dass Krankheit und Leid zum Leben dazu gehört und der Umgang damit bewältigbar ist.

4) Welche Auswirkungen, Belastungen bringt die Erkrankung für das eigene Leben?

Immer wieder steigt Traurigkeit in mir auf oder werde ich nervös, wenn das Telefon klingelt. Das hat sich durch gute Erfahrungen und Gespräche zwar sehr verbessert, eine gewisse Nervosität ist geblieben. Ich achte zum Beispiel darauf, dass ich an einem guten Ort bin zum Telefonieren und dass ich danach Zeit für mich habe.

Ich habe bemerkt, dass meine Beziehung zu meinem Bruder und sicherlich auch meine Beziehungsgestaltung zu anderen Bezugspersonen stark gelitten hat. Ich fand es schwierig, das für mich richtige Maß an Nähe und Distanz zu finden. Selbstbestimmt und ohne Gefühle von schlechtem Gewissen oder „ich sollte wieder mal anrufen ..., mich kümmern... oder ähnliches“. Hier authentisch und selbstsicher zu werden, hat einige Zeit in Anspruch genommen und tut mir gut. Dazu gehört auch das Eingeständnis von Gedanken und Gefühlen wie „I pock ihn grod überhaupt nicht. Das ist mir jetzt zuviel.“ Und das Erkennen, dass das nicht „Ich liebe Dich nicht.“, bedeutet.

Meine Einschätzung von Menschen und ihrem Verhalten mir gegenüber, war sicherlich lange Zeit verzerrt. Vieles, was im Allgemeinen als schräges und seltsames Verhalten galt, habe ich mir schön geredet, geglaubt „ich verstehe“ oder ich habe es relativiert. Das dürfte wohl eine Art Verdrängungsmechanismus gewesen sein. Und ein Helfer-Automatismus.

Auch hier hat es gedauert, bis ich mich, meine Wahrnehmung, meine Bedürfnisse, meine Ziele als wichtig und zentral empfunden habe, eigene Krisen als Krisen wahrgenommen habe und ungesundes Verhalten geändert und schließlich auch einige Beziehungen (Partnerschaften oder Freundschaften) beendet habe.

Was ich auch erst lernen musste, war, Belastungsgrenzen wahrzunehmen und zu respektieren. Mich also nicht beruflich oder privat zu überfordern, wenn aus dem familiären Zusammenhang belastende Situationen wie Psychiatricaufenthalte, Suizidversuche oder ähnliches in mein Leben getreten waren. Oder in einem Akt von Selbstüberschätzung Dinge anzubieten, die mich in Überforderungen getrieben haben. Dagegen habe ich mich lange aufgelehnt, und dachte, ich muss die Stärke in der Familie sein.

Mittlerweile schaffe ich mir mit Genuss Ruhepausen und Oasen, an denen ich Kraft sammeln und mich ausruhen kann. Gedanklich oder ganz real schaffe ich mir dabei gute Orte, an denen Gefühle von Geborgenheit und Vertrauen genährt werden. Meist ganz einfache Dinge, wie ein Thermenbesuch, warmes Wasser, kurze Nickerchen, ein Spaziergang durch den Bezirk.

Traurig machen mit immer wieder Kontakte mit Menschen, deren Geschwister gesund sind, die sich Fotos zeigen von ihren Schwagern oder Schwägerinnen, Nichten oder Neffen. Die sich nicht fragen, ob Fürsorgepflichten den kranken Geschwistern gegenüber entstehen, sondern einfach das Leben genießen. Man glaubt halt, dass die das tun.

Da werde ich oft traurig, und neidisch. Ich hätte das auch gern. Und fühle mich auch manchmal überfordert damit, wenn mich zum Beispiel ehemalige Klassenkameraden bei Klassentreffen fragen, wie es meinem Bruder geht, was er grad so macht, ob er verheiratet ist, Kinder hat, ich Fotos mithabe, etc. Ich versuche in solchen Situationen immer die Mitte zu finden. Nicht zu viel zu erzählen, aber auch nicht zu viel zu erfinden. In ganz seltenen Fällen, bin ich ganz ehrlich und

habe wirklich gute Erfahrungen damit gemacht. Weil sich meistens herausstellt, dass mein Gegenüber ähnliche Geschichten zu erzählen hat. Das stärkt.

Am Arbeitsplatz habe ich zum Glück größtenteils positive Erfahrungen gemacht, wenn ich mich KollegInnen oder Vorgesetzten anvertraut habe. Ich war sehr selektiv dabei, mittlerweile bin ich offener. Überraschenderweise wurde ich spontan umarmt, getröstet, verstanden, unterstützt oder habe erfahren, dass meine KollegInnen auch mit schweren Schicksalen leben und auch wie sie diese meistern.

5) Was braucht man selber, um mit der Situation fertig zu werden?

Ich habe eine Art Trauerbegleitung benötigt. Und Wegbegleiter, die mir helfen, den Abschied von der heilen Welt zu verkraften. Geholfen hat mir auch, mich von eignen Größenphantasien zu verabschieden, Ohnmacht zu akzeptieren – was für ein grausliches Gefühl – und mir selbst gegenüber ehrlicher zu werden. Das war ein langer Weg, für den ich mir psychotherapeutische Hilfe organisiert habe.

Mich haben auch die Angebote der HPE sehr unterstützt, z.B. die Seminare, in denen das Krankheitsbild erklärt wurde. Oder die Beratungen zu praktischen Dingen wie Vor- und Nachteile einer Sachwalterschaft oder Informationen zu psychosozialen Stellen. Am meisten hat mir in diesem Zusammenhang sicherlich der Austausch mit anderen Geschwistern von psychisch erkrankten Personen im Rahmen einer von der HPE organisierten Selbsthilfegruppe geholfen. Endlich war ich mal unter „meinesgleichen“. Endlich fühlte ich mich verstanden, konnte an den Umständen wachsen oder gemeinsam über sehr, sehr schräge Geschichten der Geschwister lachen. Oft half auch die Frage „Wie geht es Dir damit?“

Entlastet hat schließlich auch, dass sich meine Eltern viel Rat gesucht haben. Ebenfalls über die HPE. Schließlich haben auch sie sich in psychotherapeutische Behandlung gegeben. Wir sind eine Familie, in der der zweite Weltkrieg eine große Rolle gespielt hat. Da scheinen einige unbearbeitete Traumata über die Generationen hinweg herum zu spuken. Einige von Ihnen kennen das sicherlich auch. Ich bin froh, dass meine Eltern sich Hilfe organisiert haben. Das entlastet. Wir haben so auch eine gemeinsame Sprache gefunden. Mittlerweile gibt es in meiner ganzen Familie einen sehr offenen Umgang und auch eine Art Poolwissen über gute Ärzte, Kontaktstellen, was vermieden werden sollte, etc.

Zum Glück kann ich derzeit mit meinem Bruder über einige Dinge, die seine Krankheit betreffen, auch herzlich lachen. Oder wir führen ernsthafte Gespräche über unser materielles Erbe, wie wir uns vorstellen, aufzuteilen. Vor wenigen Jahren wäre das völlig unvorstellbar gewesen.

Ich habe auch irgendwann damit begonnen, von meinen Eltern ein ressourcenorientiertes Familienleben einzufordern. Abseits der Krankheit. Ich wollte wissen und spüren, was uns sonst noch verbindet, wie zum Beispiel Wandern in der Natur und Gespräche, in denen die Krankheit und die damit verbundene Sorge keine Rolle spielt. Und ich wollte schließlich auch eine eigene Beziehung zu ihnen leben. Etwas ohne meinen Bruder.

Irgendwann habe ich mir laut die Erlaubnis ausgesprochen, selber gesund sein zu dürfen. Dass es mir gut gehen darf, dass ich mich freuen kann. Und dass ich mehr bin, als die Angehörige eines Kranken. Mich macht vieles aus.

Summa Sumarum würde ich das als alles Selbstfürsorge bezeichnen. Eine Portion Grundvertrauen (oder Gottvertrauen) gehört sicherlich auch dazu.

6) Was würde noch helfen? Was fehlt?

Gute politische Rahmenbedingungen, die humanistische Werte in den Vordergrund stellen und den Menschen auch als verletzliches, schwaches, auf Solidarität und Gemeinschaft bezogenes sowie individuelles, würdevolles Wesen begreifen. Es gibt einige Entwicklungen, die mich hoffnungsvoll stimmen, wie zum Beispiel eine arbeitsrechtliche Neuerung, die Mitte des Jahres in Kraft getreten ist, die sogenannte Wiedereingliederungsteilzeit. Hier hat man auf gesellschaftliche Phänomene und Krankheitsbilder wie Erschöpfungsdepressionen (Burn Out) reagiert und ermöglicht Firmen und ArbeitnehmerInnen einen angemessenen Wiedereinstieg.

Debatten um die Belohnungsmodelle für Leistungsträger im Sozial- und Gesundheitswesen, oder um Kürzungen bei MindestsicherungsbezieherInnen sehe ich sehr problematisch. Man fragt sich, bei wem wird als nächstes gekürzt. Ich rezipiere Debatten wie diese ein Stück weit als Klassenkampf von oben. Wir erleben aktuell eine Art Backlash, wenn es um solidarische Werthaltungen geht, ich hoffe, er dauert nicht allzu lange.

Zum Schluss erlauben Sie mir bitte noch einen sehr persönlichen Appell an alle Eltern im Raum. Ich habe es oft vermisst, gefragt zu werden, wie es mir geht. Verwandte oder Freunde der Familie haben nach meinem Bruder oder dem Befinden meiner Eltern gefragt, auf mich hat man dabei oft vergessen. Auch meine Eltern hatten lange Zeit kein Gespür dafür, dass ich auch eine von der Situation Betroffene bin. Das wäre mir wichtig, vor allem Ihnen, die auch gesunde Kinder haben, mitzugeben. Sprechen sie mit denen darüber, wie es denen mit den Erkrankungen von Verwandten geht. Und seien sie regelmäßig auch für die gesunden Kinder da. Auch die benötigen in manchen Lebenssituationen ihren Rat oder möchten von der Krankheit oder dem kranken Verwandten unabhängige Beziehungen mit Ihnen leben.

Mein persönliches Resümee ist, es tut so gut, Beziehung und den Kontakte zu Menschen innerhalb und außerhalb der Familie, die gut tun. Beziehungsdynamiken abseits der Krankheit. Auch das zu tun, was Freude bereitet und Leichtigkeit leben lässt, tut gut. Manchmal geht das besser, manchmal geht das gar nicht und manchmal kommt das eh von selbst. Für die einen sind das Spaziergänge in der Natur, für andere ein Blumenstrauß an und ab, für wieder andere sind es gemeinsame Lagerfeuer, Sterne gucken in der Nacht oder gemeinsames Singen. Finden Sie heraus, was Ihnen gut tut.

Elfriede Reisner