



Trauer und Zorn

als lebensstiftende Kräfte im Leben
von Angehörigen psychisch Kranker



Landesverband Baden-Württemberg
der Angehörigen psychisch erkrankter
Menschen e. V.

www.lvbwapk.de

Vorwort

Mit dieser Neuauflage können unsere Selbsthilfegruppen im Land ihren Neuzugängen wieder etwas an die Hand geben. Die Texte standen zwar stets auf unserer Homepage zur Verfügung, doch immer wieder wurden wir gefragt, wann man unsere Broschüren dann wieder bestellen könne. Offensichtlich hat der Ratgeber in der Hand einen anderen Stellenwert als der auf dem Bildschirm.

Auch ein Online-Meeting kann ein Treffen in Präsenz vielleicht ergänzen, aber nicht ersetzen: Nach den Corona-Jahren ist es jetzt endlich wieder möglich, zu spüren, wie mich das Mitgefühl beim Gruppentreffen trägt, wie es mir dabei hilft, meine Situation eher zu ertragen, wenn ich mein Leid teile indem ich mich

mitteile, und wenn ich schließlich als sichtbares Zeichen der Empathie auf dem Nachhauseweg einen Ratgeber in der Hand halte.

Jede Familie muss sich ihre Bewältigungsstrategien selber erarbeiten. Die hier formulierten Gedanken können dabei helfen, auch wenn sie bereits vor Jahren aufgeschrieben wurden. Lassen auch Sie sich davon auf Ihrem Weg begleiten oder auch davon inspirieren Ihren ganz eigenen Weg zu finden.

Für den Vorstand des LV BW ApK

Gabriele Glocker
im März 2023

Vortrag

Vortrag, gehalten von Dr. med. Manfred Ziepert, Chefarzt der Klinik für Forensische Psychiatrie am Asklepios Fachklinikum Stadtroda, auf der Jubiläumsveranstaltung „20 Jahre

Selbsthilfegruppe für Angehörige von psychisch kranken Menschen in Mainz“ am 16. Mai 2006 in Mainz.

Herausgeber:	Landesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e. V. (LV BW ApK)
Verfasser:	Dr. Manfred Ziepert, Jena, 2010
Layout:	Nicole Auer
Druck:	LB Mediengruppe GmbH - Obere Markthalde 98 - 72461 Albstadt
V.i.S.d.P.:	Gabriele Glocker
Auflage:	Ausgabe Juli 2023

1. Einige Gedanken über den Sinn unserer Gefühle

Vielleicht hat mancher bei diesem Thema gedacht: „Wieso gerade Trauer und Zorn? Soll das erstrebenswert sein? Gelungenes Leben – darunter verstehe ich Freude, Glück, Harmonie, Erfolg, Hoffnung, Sinnerfüllung. Dafür lebe ich doch – dass mir das im Leben wenigstens ein bisschen gelingt.“

Genauso sehe ich das auch. Es wird in meinem Vortrag um alles gehen, was das Leben lebenswerter macht. Weshalb nun dieses Thema? Trauer und Zorn – genau dies erleben wir, wenn das Leben gerade nicht gelingen will. Aber: Trauer und Zorn sind ganz wichtige Triebkräfte, die uns helfen können, wieder zu einem lebenswerten Leben zurückzufinden. Das heißt: sie sind nicht unser eigentliches Lebensziel, aber wir brauchen sie von Zeit zu Zeit, um das Ziel erreichen zu können. Deshalb: **Trauer und Zorn sind lebensstiftende Kräfte – zumindest können sie es sein, wenn wir sie als Chance begreifen und wenn wir es schaffen, diese Chance zu nutzen. Wir dürfen auf der einen Seite nicht zulassen, dass Trauer und Zorn unser eigentlicher Lebensinhalt werden – was leider viel zu oft passiert.**

Andererseits dürfen wir sie nicht vermeiden, sondern wir müssen lernen, etwas damit anzufangen. Lassen Sie sich Ihre Gefühle von niemand ausreden nach dem Motto „hab dich nicht so“ oder „das bildest du dir nur ein“. Ihre Gefühle sind immer richtig und wichtig,

es kommt aber darauf an, welche Bedeutung sie haben und was wir mit ihnen anfangen können.

Bitte erlauben Sie mir ein paar grundsätzliche Betrachtungen zu unseren Gefühlen. Gefühle sind von vornherein weder gut noch schlecht – auch wenn sie noch so schön oder noch so unangenehm sind. Sie sind einfach da und das aus gutem Grund: Unsere Gefühle – die schönen wie die unangenehmen – sind überlebensnotwendig. So wie unser Körper Wärme als schön und Schmerz als unangenehm empfindet – so sind Vertrauen und Harmonie angenehm, während Streit, Kränkung, Verlust unangenehm sind. Alle Gefühle, die sich dadurch einstellen – also Glücksgefühl oder auch Angst, Trauer, Zorn, sind notwendig und haben ihren Sinn.

Gefühle sind, ganz unmittelbar betrachtet, innere Triebkräfte, Energien. Was am Ende daraus wird, hängt davon ab, was wir mit ihnen machen.

Ein Vergleich:

Nehmen wir an, Sie steigen in ein Segelboot und fahren auf einen See hinaus. Wenn nun ein Wind oder gar ein Sturm kommt, können Sie ganz unterschiedlich damit umgehen. Sie können sagen: „Oh, damit der Sturm mich nicht einfach nach da oder dort hin verschlägt, ziehe ich das Segel ein und warte ab, bis das vorübergeht.“ Natürlich kann dann erst mal nichts Schlimmes passieren, aber es geht auch nicht vorwärts. Oder Sie hissen das

Segel und sagen: „Nun, der Wind bläst halt nach da und dort, mal schwach, mal stark, ich muss halt sehen, wohin er mich verschlägt.“ Ich glaube, die meisten werden sagen: „Eigentlich ist doch beides unsinnig. Ein guter Steuermann wird das Segel so in den Wind setzen und das Steuerruder so drehen, dass das Boot ans Ziel kommt. **Ich muss doch wissen, wo ich hinkommen will**, wo das Ufer ist, und ich sollte auch wissen, wie man ein Boot steuert, damit man selbst bei widrigem Wind ans Ziel kommt.“

Genauso ist es mit unseren Gefühlen: Es macht weder Sinn, sie nur zu erdulden oder zu vermeiden; genauso falsch ist es, sich von ihnen einfach nur treiben zu lassen.

Schlimmstenfalls kann Trauer in einer schweren Depression enden oder Zorn sich in einem Amoklauf entladen. Danach ist mit Sicherheit

alles noch schlimmer. Ich muss also wissen, an welches Ziel, an welches rettende Ufer ich kommen will und wie mir der Wind oder Sturm meiner Gefühle dabei helfen kann. Und wenn ich weiß, wohin ich will und wie ich das Ziel tatsächlich erreichen kann, sind auch die unangenehmsten Gefühle plötzlich besser zu ertragen. Leiden ohne Ende oder Leiden ins Ungewisse hinein – das hält niemand lange aus.

Aber im Leiden um einen Sinn und um ein Ziel zu wissen – das verleiht neue Kräfte.

Friedrich Nietzsche hat einmal gesagt:

Wer um das Warum weiß, erträgt fast jedes Wie.“

2. Die Krankheit bricht in Ihr Leben ein

Zurück zu Ihnen, den Angehörigen psychisch Kranker. Mit der psychischen Krankheit eines Ihrer Lieben müssen Sie **ein Schicksal durchmachen**, das den Menschen der heutigen Zeit zum Glück meist erspart bleibt: **Dass mit gnadenloser Zerstörungskraft ein böses, ja teuflisches Schicksal in Ihre einigermaßen heile Welt eindringt**. Sie erleben etwas von dem Ausmaß des Leids, das frühere Generationen in Zeiten des Kriegs, der Pest oder der Tyrannei durch brutale Herrscher erfahren mussten, Zeiten, in denen das Leben zum reinen Alptraum wurde. Wie sind damalige Genera-

tionen damit fertig geworden? Hören Sie sich einmal unter dieser Frage die Chorwerke von Johann Sebastian Bach an – eine seiner Kantaten oder Passionen. Die elementare Wucht des Zorns und der Trauer angesichts der Macht des Teufels geht uns durch Mark und Bein. Zorn, Trauer, dann Selbstbesinnung und neuer Glaube – das ist die Botschaft dieser großen Werke.

Es ist zunächst einmal wichtig und notwendig, **dass Sie das Leid, die Traurigkeit, den Zorn bewusst auf sich nehmen** und sich selbst sagen: „Weil ich mit einem psychisch Kranken

zusammenlebe, gehört das jetzt zu meinem Leben. Dazu muss ich mein ‚Ja‘ finden. Und – ich muss lernen, wie mir gerade meine Trauer, mein Zorn helfen können, wieder mehr Ruhe, mehr Freude und neuen Lebenssinn zu finden. **Ich will nicht nur Sklave eines traurigen Schicksals werden. Ich möchte den Kranken nicht im Stich lassen, aber ich will auch nicht, dass mein ganzes Leben nur noch durch die Krankheit bestimmt wird.**“ Das meine ich, wenn ich sage: Sie müssen wissen, wo Sie hinwollen, was letztlich Ihr Ziel ist. Was heißt das konkret? An dieser Stelle ein paar erste Andeutungen:

- Sie müssen sich entscheiden, wie viel von Ihrem Leben Sie dem Kranken und der Krankheit widmen wollen und **wie viel auch für all das übrig bleiben muss, was Ihnen sonst noch wichtig ist.** Das müssen Sie so gut als möglich für sich selbst klären.
- Und Sie müssen klären, was Sie **im Einzelnen tun und lassen** müssen, was Sie **verändern** müssen, um das Ziel zu erreichen.
- Dazu gehört beispielsweise auch, welche **Hilfen Sie in Anspruch nehmen** können oder aber - was Sie dem Kranken so alles zumuten müssen, **welche seiner Erwartungen Sie nicht erfüllen werden**
- **wie viel** oder **wie wenig Rücksicht** Sie auf die **Meinungen und Vorurteile anderer** nehmen können. Sie werden für diesen Ihren Weg nicht immer nur Beifall bekommen; so wichtig die Meinung oder der Rat anderer Menschen sein kann
- Sie müssen lernen, auch mit dem Kopf-

schütteln oder dem erhobenen Zeigefinger mancher Mitmenschen zu leben.

Und bedenken Sie immer auch eines: **Sie dürfen Fehler machen.** Es gibt nie nur den einen richtigen Weg und wer sich entscheidet, macht Fehler. **Der größte Fehler überhaupt ist jedoch, wenn Sie nicht wissen, was Sie wollen.** Damit können Sie zwar zunächst so manchen Ärger vermeiden, am Ende geht die Sache aber mit Sicherheit vor den Baum.

Kommen wir nun zu Ihrem ganz persönlichen Schicksal, zu Ihrem Leben mit einem psychisch Kranken.

Gehen wir an den Anfang dieses Weges zurück. Wenn ein Angehöriger, ein ganz **nahe stehender Mensch sich durch eine psychische Krankheit plötzlich total verändert** – voller Wahnideen steckt, plötzlich ganz viele unsinnige Dinge tut, die Existenz der ganzen Familie gefährdet oder ständig versucht, sich etwas anzutun – wenn so etwas passiert, ist **hinterher nichts mehr so, wie es vorher war.** Und was vielleicht das Schlimmste ist: Man kann nicht mehr verstehen, was mit dem Anderen los ist, man fühlt sich selbst total unverstanden, man kann nicht mehr vernünftig miteinander reden und zueinander finden. **Der Andere ist plötzlich unerreichbar,** er ist zwar noch da, aber innerlich ist er „auf einem anderen Stern“.

Ja, was passiert nun? Die allererste Reaktion ist **Entsetzen und Aufbegehren:** Das kann doch nicht wahr sein! Ich muss doch mit dir reden können! Du musst doch irgendwie wieder zur Vernunft kommen! Mancher versucht es tagelang, ja wochenlang – irgendwann kommt die **Resignation und die tiefe**

Erschütterung: Mein Mann, meine Frau, mein Kind, mein liebster Mensch ist nicht mehr der, der er einmal war und ich kann nichts, absolut nichts machen dagegen. Im Gegenteil – was ich auch versuche, es wird alles nur schlimmer und ich finde Tag und Nacht keine Ruhe mehr.

Das ist die **erste tiefe Erschütterung und Resignation**, durch die fast alle Angehörigen psychisch Kranker erst einmal hindurch müssen. Und selbst, wenn der Kranke wieder gesund

wird: Man kann nie wieder ganz so unbeschwert, frei und sicher leben und lieben wie vorher. **Es bleibt oft die Angst, dass der Alptraum wiederkehren könnte.**

Ein Gutes hat jedoch diese erste Resignation: **Man wird bereit, Hilfe in Anspruch zu nehmen.** Freilich kommt nun oft die nächste schlimmer Tortur, ich habe in einem früheren Vortrag davon gesprochen: Die Einweisung in die Psychiatrie. So schwer dies auch sein mag: Für Sie als Angehörige ist dies oft der einzige Rettungsanker. **Sie können diese unerträgliche Last erst einmal abgeben.** Freilich – viele belastet es sehr, dass der Kranke damit den Stempel „Psychiatrie“ weg hat. Und oft bleiben **quälende Zweifel:** War das wirklich

richtig, was ich meinem Angehörigen da zugemutet habe? Wird es denn auch helfen oder wird er dort noch kränker? Glücklicherweise können heute viele von Ihnen die **tröstliche Erfahrung machen, dass die Therapie in der Psychiatrie helfen kann** und dass danach auch vieles wieder ins Lot kommt, dass man sich auch mit dem Kranken über vieles wieder verständigen kann. Aber selbst dann, **wenn die Therapie nicht so glücklich lief:** Dennoch ist dieser Schritt fast immer der richtige – **Sie haben ja letztlich überhaupt keine Wahl.** Einen Menschen, der an einer akuten Psychose leidet, kann kaum jemand auf Dauer in den eigenen vier Wänden ertragen. Meist sind Sie so schnell am Ende Ihrer Kräfte, dass Sie schon nach wenigen Tagen selbst krank werden oder förmlich zusammenbrechen. Bei vielen Kranken, die in die Akutpsychiatrie eingewiesen wurden, dachte ich: Wer ist im Moment eigentlich schlimmer dran – der Patient oder die Angehörigen?

Entsetzen, Aufbegehren, Resignation: So schlimm diese Gefühle auch erst einmal sind – sie machen es überhaupt möglich, dass wir die erste schwere Zeit mit einem psychisch Kranken überstehen, ohne gemeinsam zugrunde zu gehen.

3. Die Krankheit akzeptieren lernen

Aber auch nach dem ersten Entsetzen geht das Leben immer weiter. Schließlich werden die Allermeisten sich erst einmal an die

Hoffnung klammern, dass die Medizin helfen kann, diese Krankheit wieder in den Griff zu kriegen. In vielen Fällen gelingt das auch –

oder es wird zumindest eine gewisse Besserung erreicht. **Es darf also erst einmal auf-ge-atmet werden. So mancher ahnt noch nicht, dass die ganze Geschichte jetzt eigentlich erst anfängt: Nämlich das gemeinsame Leben mit einem psychisch kranken Angehörigen – und dieses will nicht selten ein Leben lang bewältigt sein.** So mancher kann und will sich dies erst einmal nicht vorstellen – und zum Glück ist es ja auch nicht bei allen so schwer. Aber wenn es denn doch so ist: Wie wird man damit fertig??

Das erste Riesenproblem ist die Krankheit selbst – **die Erkenntnis, dass der Verstand oder die Gefühle eines geliebten Menschen völlig aus der Kontrolle geraten sind.**

Denken Sie einmal zurück. Wie war das, als der Psychiater Ihnen sagte: „Ihr Sohn hat eine Schizophrenie“ oder „Ihre Frau ist gemütskrank“? Worüber haben Sie nachgegrübelt? Oder über was wollten Sie lieber gar nicht erst nachdenken? Was heißt das überhaupt – ich bin mit einem psychisch Kranken verheiratet, mein Kind ist psychisch krank?? Ein psychisch Kranker in meiner eigenen Familie? Er kann jederzeit wieder verrückt werden, jederzeit wieder die Kontrolle über seine Handlungen verlieren? Wird er irgendwann wieder so aggressiv auf mich losgehen? Oder sie, die depressiv Kranke, könnte wieder wochenlang extrem gequält sein,

Tag und Nacht keine Ruhe finden, sich etwas ganz Schlimmes antun?? Könnte das an unsere Kinder vererbt werden? **In was bin ich da nur hineingeraten??** Genauso unfassbar, wie das oft für den Kranken ist, dass es seine Nerven „erwischt hat“, dass er wieder „durchdrehen“ könnte – **genauso unfassbar ist es oft für die Angehörigen, dass sie von**

einem solchen Schicksal betroffen sind. Ja, noch mehr: **Die Krankheit ist für die Betroffenen nicht selten ein Schutz – eben durch ihre Erkrankung merken sie es gar nicht, dass sie krank sind, oder sie können die Tragweite nicht erfassen. Aber um so schwerer ist es für die Angehörigen in solchen Fällen** – je uneinsichtiger der Kranke, desto schwerer wird das Los der Angehörigen.

Um so machtloser ist man, wenn er wieder mal seine Medikamente weglässt. So schwer das Los für die Betroffenen ist: **Nicht selten leiden die Angehörigen stärker als die Kranken.**

Was Wunder, wenn die Gefühle erst einmal wie eine „Achterbahn“ sind? Dass nicht-wahrhaben- Wollen, Hoffnung, Verzweiflung, Aufbegehren sich abwechseln? So wahr ich hier stehe: Mir würde es nicht anders ergehen, es ist einfach zu schwer. Auch Therapeuten erleiden solche Schicksale, und die Verzweiflung ist genauso groß bei ihnen wie bei medizinischen Laien. **Man wird einfach, ob man will oder nicht, in ein Schicksal hineingeworfen, das man zwar glücklicherweise heute ganz anders beeinflussen kann als vor 100 Jahren, das aber immer noch sehr, sehr schwer sein kann.**

Deshalb: Schämen Sie sich nicht, wenn Sie ein, zwei oder gar drei Jahre gebraucht haben, bis Sie die Krankheit einigermaßen akzeptieren konnten. Es geht nur durch das Aufbegehren und durch den Schmerz der Trauer hindurch. **Wenn das Aufbegehren zu Ende geht, ist es wichtig, hinzuschauen und den Schmerz des Hinschauens auszuhalten.** Wenn es zu sehr schmerzt, kann es wichtig sein, um jemand zu wissen, bei dem man wei-

nen und Trost erhalten kann. **Weinen können, Trost finden** – das ist ganz, ganz wichtig für Angehörige. Nur so schaffen Sie es, **sich von dem, was war, zu verabschieden und wirklich anzukommen in dem neuen Leben mit einem psychisch Kranken. Nach dem Zorn und dem Aufbegehren muss die Trauer zu ihrem Recht kommen. Trauer ist heilsam. Das Verlorene muss beweint werden. Die Tränen**

lösen den Schmerz ganz allmählich auf. Vermiedene Trauer führt dazu, dass Sie bitter werden und keinen Frieden finden können. Es gibt Angehörige, bei denen die Bitterkeit über das Verlorene zum hauptsächlichen Lebensinhalt wird. Stellen Sie sich dem Schmerz der Trauer – Sie werden merken, dass es am Ende gut für Sie ist.

4. Das Leben mit der Krankheit

Wie aber geht es weiter? **Die Krankheit zu akzeptieren und mit ihr Frieden zu schließen – das ist eigentlich immer noch der Anfang des Weges.**

Noch am besten sind wohl diejenigen dran, deren Angehörige nur einmal oder nur ganz wenige Male krank werden, gut in der Therapie mitarbeiten und voll wieder hergestellt werden. Zum Glück gibt es diese relativ gutartigen Verläufe und vieles kann dann ganz allmählich wieder so werden wie vorher, auch wenn – vielleicht nur noch unbewusst – meist die bange Ungewissheit bleibt: **Wird es womöglich wiederkommen?** Und einige werden sich wohl noch lange mit der Frage auseinandersetzen: **Wie konnte es überhaupt dazu kommen, was habe ich vielleicht dazu beigetragen? Was sollten wir in unserem Leben verändern?** Insofern *kann die Krise, die durch eine psychische Erkrankung ausgelöst wurde, sich sehr segensreich auswirken.* Sie kann dazu führen, dass man wirklich etwas ändert und an sich arbeitet. **Vielleicht lernt** man dann, gelassener und entspannter zu leben, Überforderungen abzubauen, öfters einmal „nein“ zu sagen und sich auf das wirklich Wichtige zu konzentrieren. Dann ist eine psychotische Erkrankung manchmal

so etwas wie ein reinigendes Gewitter. Viel schwerer ist es aber für diejenigen, deren Angehörige **oft Rückfälle erleiden oder sich sogar dauerhaft verändern.** Die Latte der möglichen Veränderungen ist lang und sie alle bringen Belastungen mit sich:

- Ständige zermürende „**Wechselbäder**“ zwischen Neubeginn, Wiederaufbau und erneuter Zerstörung

- **Psychischer Schwächezustand:** Der Kranke verarmt im Kontakt, verliert Interessen oder interessiert sich nur noch fürs Rauchen und Kaffeetrinken, hat nur noch wenig Antrieb, vernachlässigt seine Pflichten, ist ungepflegt, verliert die Tagesstruktur

- **Nebenwirkungen der Medikamente:** Der Kranke wird dick, er ist steif und langsam und immer müde, die sexuelle Potenz lässt nach.

- **Chronischer Krankheitsverlauf:** Krankheitssymptome bleiben bestehen wie z.B. Wahnideen; gerade diese richten sich oft gegen die Angehörigen, was sehr weh tun kann.

Genauso belastend ist eine anhaltende Depression – das ewige Klagen, Nörgeln und Anklammern macht irgendwann müde, auch wenn man weiß, dass er oder sie nichts dafür kann.

- **Persönlichkeitsveränderungen:** Der Kranke macht nur noch, wozu er Lust hat; er ist unzuverlässig, benimmt sich provozierend und daneben, er verhält sich aufdringlich und distanzlos, missachtet soziale Normen und Regeln.

- Ein reifer Mann, eine erwachsene Frau entwickelt sich nach rückwärts auf frühere **Entwicklungsstufen** und verfällt in die Pubertät oder in die Kindheit: Das Verhalten wird launenhaft, trotzig, übermäßig anhänglich, unselbständig.

- **Der Kranke lernt, seine Krankheit auszunutzen:** Wenn man etwas verlangt, ihn zur Rede stellt oder wenn er sich um etwas kümmern muss, schiebt er Krankheitssymptome vor, um seine Ruhe zu haben.

- Chronisch Kranke versuchen oft, sich durch Substanzmissbrauch selbst zu kurieren und geraten nicht selten in eine **Abhängigkeit:** Sie konsumieren im Übermaß Alkohol oder Drogen, rauchen 40 Zigaretten am Tag, trinken literweise Kaffee – und Sie als Angehörige sind machtlos.

- Gelegentlich passiert noch Schlimmeres: Die Kranken begehen mitunter Straftaten oder sie geraten in andere **schwere Verhaltensstörungen** hinein (z.B. Spielsucht, sexuelle Enthemmung).

Wenn die Erkrankung chronisch verläuft oder der Kranke sich dauerhaft verändert, passiert häufig Folgendes: **Die Krankheit wird zu einer Krake, die mit ihren unsichtbaren Fangarmen und Saugnäpfen die Angehörigen regelrecht umschlingt** und sich an ihnen festsaugt, sie lähmt und ihr ganzes Leben durchdringt. Wie sehen diese Fangarme und Saugnäpfe aus?

1. Ich bin **verantwortlich für den Kranken**, und dies um so mehr, je uneinsichtiger er ist. Ich muss dafür sorgen, dass er seine Medizin nimmt. Wenn ich dann schon aufpassen muss und er spuckt sie gar noch heimlich aus, macht mich das fast wahnsinnig. Ich muss mich um die Ausbildung kümmern – es darf ja schließlich nicht sein, dass alles, was man in das Kind investiert hat, den Bach runter geht. Ich muss aufpassen, mit wem er Umgang hat, dass er keinen Alkohol trinkt und keine Drogen nimmt, dass er nicht zu viel isst (er hat ja schon 15 kg zugenommen), dass er nicht die Nacht zum Tage macht, dass er sich wäscht und die Kleidung wechselt usw. usw. Man ist ständig „unter Strom“ und kommt kaum noch zu sich selber.

2. Ständig habe ich **Schuld- und Schamgefühle** im Nacken. Was habe ich falsch gemacht, dass die Krankheit überhaupt gekommen ist? Wofür ist sie womöglich die Strafe? Ich fühle mich schuldig, wenn ich irgendetwas nicht mehr schaffe, ich fühle mich schuldig, wenn es ihm wieder schlechter geht, ich fühle mich schuldig, wenn ich mal etwas Ruhe oder gar Vergnügen für mich haben will. Und ich kann anderen Menschen gegenüber nicht mehr unbefangen sein – ich frage mich immer wieder, was denken die Nachbarn und Freunde über

den Kranken, über mich, über unsere Familie? Welche tollen Erklärungen haben sie gefunden – „na, ist ja schließlich kein Wunder bei der Mutter oder bei dem Mann, da muss man ja krank werden.“

3. Vielleicht fühle ich auch mit der Zeit eine immer größere **Abneigung gegen den Kranken**, auch wenn ich das mir nicht eingestehen kann. Eigentlich kann er ja nichts dafür – aber wenn ich sehe, wie er sich benimmt, wie er isst, wie ungepflegt und dick er geworden ist, wie er sich gehen lässt, wie er mich ausnutzt, spüre ich Zorn und vielleicht sogar Ekel und lassen. Andererseits bekomme ich wieder Schuldgefühle und werfe mir vor, ungerecht zu sein.

4. All dies führt zu immer stärkerer **Isolation**. Ich gönne mir keine Vergnügungen mehr, meide Freunde und Bekannte. Ich finde einfach keine Zeit mehr für so was, außerdem – wie kann ich mich amüsieren, wenn es dem Kranken neben mir so schlecht geht? Wie kann ich ihn einfach allein lassen? Was denken die Anderen, wenn ich mit ihm auftauche?

5. **Am Ende geht es mir selbst immer schlechter** – ich werde unzufrieden, bitter, innerlich mürrisch, schließlich bin ich regelrecht ausgebrannt und werde auch dem Kranken gegenüber immer gereizter und vorwurfsvoller, obwohl ich weiß, dass dies nicht richtig ist. Aber ich kann einfach nicht mehr. Immer noch glaube ich, der Kranke ist das Problem, und ich merke nicht, dass ich selbst längst zum Problemfall geworden bin.

6. Das führt natürlich dazu, dass **der Kranke den Eindruck gewinnt**, „*ich bin nur noch im*

Wege, ich bin nur noch das 5. Rad am Wagen.“ Die Folgen können sehr verschieden sein – er flüchtet wieder in die Krankheit, er wird aufässig und frech, er zieht sich zurück, trinkt Alkohol oder was auch immer; dadurch wird alles natürlich noch schwieriger. Ein **Teufelskreis**, der alle Beteiligten immer mehr nach unten zieht.

Ich glaube, viele von Ihnen haben diese totale Umklammerung durch die Krankheit eines Angehörigen durchgemacht. Und ich hoffe, viele haben – vielleicht mit der Hilfe von Therapeuten oder durch die Unterstützung der Angehörigengruppe – letztlich aus dieser Umklammerung wieder herausgefunden. **In diesem Zustand der Umklammerung werden unsere Gefühle natürlich immer mehr von Traurigkeit, Bitterkeit, Zorn und Resignation bestimmt. Wie können denn nun genau diese Gefühle helfen, aus dieser Situation wieder herauszukommen?** Wie kann es gelingen, wieder innere Ruhe und Lebensfreude zu finden und gleichzeitig den Kranken die nötige Hilfe zukommen zu lassen?

Für so manchen gibt es nur ein Entweder – Oder. Entweder, ich finde mich mit dieser Umklammerung ab oder ich versuche, den Kranken irgendwie loszuwerden durch Scheidung, Heimeinweisung oder was weiß ich, und ich kann mich wieder frei fühlen. Ob man sich dann allerdings wirklich frei fühlt oder von seinen Schuldgefühlen immer wieder eingeholt wird, ist noch eine andere Frage. **Dennoch möchte ich ganz deutlich sagen: Bei sehr schweren Krankheitsverläufen gibt es mitunter wirklich nur noch ein solch ganz hartes Entweder – Oder. Dann kann die Scheidung, die Heimeinweisung womöglich der einzige Ausweg sein, um nicht selbst**

noch zugrunde zu gehen. Manchmal, wenn sich starke Feindseligkeiten gegen die Angehörigen richten, kann es sogar unmittelbar lebensgefährlich werden. Wenn am Ende wirklich nur noch die Trennung bleibt, müssen Sie sich nicht schuldig fühlen; und wenn Sie erst einmal wieder zu sich selbst gefunden haben, besteht oft dann doch wieder die Möglichkeit, sich in einem gewissen Maße um den Kranken zu kümmern.

Aber wie könnte es gehen, ohne dass Sie zu solch einschneidenden Konsequenzen greifen müssen?

Das Erste und Wichtigste: **Hören Sie auf Ihre Gefühle – auch auf die, für die Sie sich vielleicht schämen.** Sie sollten keines Ihrer Gefühle übergehen, sondern sich bewusst mit ihnen auseinandersetzen.

Achten Sie vor allem darauf, **ob Traurigkeit und Zorn immer mehr Ihren Alltag bestimmen.** Versuchen Sie herauszufinden, was diese Gefühle bedeuten. Traurigkeit entsteht beispielsweise, wenn Sie

- in Isolation und Einsamkeit hineingeraten
- das Schöne nicht mehr genießen können
- immer nur das Leid des Kranken vor Augen haben
- sich schämen, unter Schuldgefühlen leiden.

Zorn erleben Sie bspw., wenn

- Ihr Bemühen nichts fruchtet
- Sie vom Verhalten des Kranken enttäuscht sind
- Sie sich ausgenutzt oder herabgesetzt fühlen

Wenn Traurigkeit und Zorn überhand nehmen, steht jedoch ein Kernproblem dahinter: Sie sind zu einseitig auf den Kranken bzw. auf die Krankheit bezogen. **Sie lassen es zu, dass Ihr Leben von der Krankheit bestimmt wird.** Das muss geändert werden – **und nur Sie können es ändern.** Ihre Gefühle sind ein wichtiges Alarmsignal und wenn Sie dieses Signal übergehen, droht die Gefahr, dass Sie am Ende ausgebrannt sind und dann auch dem Kranken nicht mehr wirklich helfen können.

Das Wichtigste, worauf es jetzt ankommt: **Sie müssen lernen, sich von dem Kranken und seinem Schicksal besser abzugrenzen und mehr für sich selbst zu tun,** d.h. für alles, was Ihnen sonst noch wichtig ist. Wie kann das im Einzelnen aussehen?

1. Das Verantwortungsgefühl für den Kranken darf nicht so groß werden, dass Sie davon erdrückt werden. Überlegen Sie sich, ob das, was Sie für den Kranken erreichen wollen, überhaupt noch realistisch ist. Und wenn vielleicht doch noch einiges herauszuholen ist – vielleicht ist das nicht immer Ihre Aufgabe. Vielleicht können sich auch andere Verwandte um einiges kümmern, vielleicht können Sie professionelle Hilfe in Anspruch nehmen – durch den sozialpsychiatrischen Dienst, eine Tagesstätte, eine Behindertenwerkstatt. Bestimmt kann es auch sinnvoll sein, mit dem Arzt einmal über die Wirkung, die Nebenwirkungen und die Dosierung der Medikamente zu sprechen. Möglicherweise müssen Sie aber auch lernen, bestimmte negative Veränderungen einfach zu akzeptieren.

2. Versuchen Sie ganz bewusst, Ihre Schuldgefühle zu überwinden. Dass Ihr Mann, Ihre Tochter psychisch krank wurde, ist nicht Ihre Schuld. Jedes menschliche Zusammenleben bringt Belastungen und Konflikte mit sich – die einen verkraften das, andere werden krank. Vor allem aber sind Schuldgefühle ein ganz schlechter Berater: Sie drängen zur Wiedergutmachung, und wenn der Kranke trotzdem nicht so wird wie früher, sind die Schuldgefühle wieder da. Sie können nun mal bei einer psychischen Krankheit nichts erzwingen. – Falls Sie mit Ihrem Schuldgefühl allein nicht zu Rande kommen, sollten Sie den Mut finden, Hilfe zu holen – vielleicht bei einem Therapeuten oder einem Seelsorger.

Manchmal muss man nach tieferen Ursachen suchen dafür, dass man Schuldgefühle nicht los wird. Ich kann hier nur **zwei Wege** andeuten, nämlich erstens den **Freispruch** und zweitens **die Vergebung**. Freispruch bedeutet: Meine Schuldgefühle waren unberechtigt.

Was ich getan habe, war überhaupt nichts Schlimmes und das, was geschehen ist, lag nicht an mir. Unberechtigte Schuldgefühle kommen oft dadurch zustande, dass man sich im Übermaß für das Wohl des anderen verantwortlich fühlt und immer glaubt, nicht genug für ihn getan zu haben. Vergebung bedeutet: Ja, ich habe wirklich etwas Schlimmes angerichtet, ich habe etwas ganz Wichtiges versäumt, aber das lässt sich jetzt womöglich nicht mehr ändern. Ich muss jetzt nicht immer wieder versuchen, die Sache aus der Welt zu schaffen, sondern wir müssen mit den Folgen leben und ich muss lernen, mich zu meiner Schuld zu bekennen und Vergebung anzunehmen. – Wenn Schuldgefühle

überwunden sind, kann die Trauer zu ihrem Recht kommen: Trauer, die uns hilft, das Vergangene loszulassen. Diese Trauer hat heilende Wirkung und macht uns frei, dass auch die Freude wieder zu ihrem Recht kommt.

3. Versuchen Sie auch ganz bewusst, Ihre Schamgefühle zu überwinden. Schamgefühle drängen uns in die Isolation und machen uns dadurch unglücklich. Schamgefühle sind absolut verständlich in Ihrer Situation, aber sie helfen nicht. Vielleicht brauchen Sie erst einmal viel Mut und Überwindung, wieder auf andere zuzugehen. Und denken Sie dabei bitte nicht zu einseitig: Freilich gibt es Vorurteile Ihnen gegenüber, aber es gibt auch immer Menschen, die für Ihre Situation Verständnis haben. Sie müssen lernen, es darauf ankommen zu lassen, wie die anderen reagieren. Es ist falsch, wenn Sie meinen, Sie dürften die Anderen nicht belasten. **Vielmehr müssen Sie den Mut finden, den Anderen etwas zuzumuten.** Je unsicherer und verkrampter Sie daherkommen, je mehr Sie sich bedeckt halten, desto mehr verunsichern Sie auch die Anderen. Je selbstverständlicher Sie sich selber sagen: „Die Anderen müssen das eben aushalten“, desto besser halten sie es tatsächlich aus. Wenn Sie Ihr Schamgefühl überwinden, stehen Ihnen auch viele Türen wieder offen, um das Schöne im Leben genießen zu können. Ich kenne nicht wenige Angehörige, die ganz ungeniert und selbstverständlich auch den Kranken mitnehmen, wenn sie andere besuchen oder zu einer Feier eingeladen sind. Das kann man zwar nicht jedem empfehlen, aber ich war nicht selten erstaunt, wie gut das gehen kann.

4. Lassen Sie sich von dem Kranken nicht alles gefallen und erfüllen Sie nicht alle seine Wünsche und Erwartungen. Wenn Sie merken, dass seine Faulheit, sein freches Benehmen, sein forderndes und anklammerndes Verhalten Sie immer mehr „auf die Palme bringt“ – *vielleicht ist ihr Gefühl ganz richtig: Es gibt Kranke, die dazu neigen, ihre Angehörigen auszunutzen und ihren Launen freien Lauf zu lassen, wenn man ihnen keine Grenzen setzt.* Sicher tun Sie gut daran, dieses Verhalten nicht zu verdammen: Es ist einfach ganz normal, dass man eine Krankheit, die einem viele, viele Nachteile bringt, auch zu seinem Vorteil ausnutzt. Verständnis ist gut – aber man muss dennoch dieses Verhalten nicht dulden und akzeptieren. Sicher muss man immer abwägen, ob der Kranke nicht anders will oder nicht anders kann. Dabei werden auch Fehler passieren. Der größte Fehler ist jedoch, wenn man immer nachgibt, um ja nichts falsch zu machen. Damit lasse ich zu, dass der Kranke immer lebensuntüchtiger wird.

5. Eine besonders wichtige und schwere Lektion ist, dass Sie sich selbst Freude gönnen – auch wenn der Kranke leidet. Nicht wenige Angehörige fühlen sich egoistisch und werfen sich Gleichgültigkeit vor, wenn sie in Gesellschaft sind, während der Kranke einsam ist, oder wenn sie sich vergnügen oder genießen, wenn der Kranke unter Traurigkeit leidet. Was wird aber besser, wenn sie sich alles Schöne versagen? Der Kranke spürt, dass Sie seinetwegen verzichten, und er hat umso mehr das Gefühl, allen im Wege zu sein. Und mit der Zeit werden Sie selbst immer unzufriedener und gereizter dem Kranken gegenüber. Wirkliche Helfer können Sie nur dann sein, wenn

Sie für Ihr Wohlbefinden sorgen. Ihre Fröhlichkeit und Ausgeglichenheit ist die beste Voraussetzung, auch ihn wieder aufzurichten.

All diese Schritte laufen darauf hinaus, möglichst viel Klarheit zu schaffen: Zunächst einmal Klarheit für sich selbst, und zwar in zweierlei Hinsicht:

1. *Was ist überhaupt realistisch*, d.h. welche Veränderungen durch die Krankheit muss ich akzeptieren lernen, was kann man wirklich noch erreichen?

2. *Wie soll mein eigenes Leben in Zukunft aussehen* – wie viel kann und will ich für den Kranken, für die Kranke investieren, wie viel muss für all das übrig bleiben, was mir sonst noch wichtig ist?

Diese Klarheit muss dann auch gegenüber dem Kranken deutlich gemacht werden. Nichts ist schwieriger auch für ihn, als wenn er ständig doppelte Botschaften erhält, etwa so: Mit Worten sage ich, „es ist schon alles so in Ordnung, du bist ja krank und kannst nichts dafür“, und meine Augen, meine Gesichtszüge sagen: „Ich kann einfach nicht mehr, ich bin nur noch zornig und verzweifelt.“ Diese „doppelten Botschaften“ vergiften das Klima und führen dazu, dass der Kranke noch unausstehlicher wird. Meist hat er nicht die innere Kraft, den Kurs von sich aus zu korrigieren. Das müssen wir selbst tun.

Wenn der Kranke wirklich weiß, woran er ist, wird er zwar in vielen Fällen zunächst versuchen, seine alten Positionen zu verteidigen. Er wird womöglich eine Zeitlang noch mehr Druck ausüben, noch unausstehlicher

sein. Hier ist umso mehr Ihre Klarheit und Konsequenz gefragt. Meist muss der Kranke sich erst an die neuen Spielregeln gewöhnen, dann beruhigt sich die Lage allmählich. Lassen Sie sich also auf keinen Fall unterkriegen. **Ist das einmal überstanden, werden am Ende sowohl Sie selbst als auch der Kranke zufriedener sein.**

Trauer und Zorn – diese Gefühle sind kein blindes Schicksal im Leben der Angehörigen psychisch Kranker. Trauer und Zorn sind wichtige Triebkräfte, die ein jeder Mensch dann und wann braucht und die gerade Ihnen helfen wollen, Lebenskraft und Lebensfreude wiederzufinden. Dies geschieht jedoch nicht im Selbstlauf, sondern nur dann, wenn Sie

diesen Prozess bewusst gestalten – so, wie der Steuermann im Segelboot. Worauf es dabei ankommt, wird, meine ich, besonders schön in dem alten bekannten Gebet von Friedrich Christoph Oetinger (1702-1782) zusammengefasst:

„Gott gebe mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden. Gott gebe mir Geduld mit Veränderungen, die ihre Zeit brauchen, und Wertschätzung für alles, was ich habe, Toleranz gegenüber jenen mit anderen Schwierigkeiten und die Kraft, aufzustehen und es wieder zu versuchen, nur für heute.“



Landesverband Baden-Württemberg der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e. V.

Geschäftsstelle

LV BW ApK e. V.
Hölzlestr. 31
72336 Balingen

Telefon

07433 / 937 23 21

Telefax

07433 / 937 23 29

E-Mail

kontakt@lvbwapk.de

Internet

www.lvbwapk.de

Spendenkonto

Kreissparkasse Ludwigsburg
IBAN: DE26 6045 0050 0000 0234 41
BIC: SOLADES1LBG

Vereinsregister

Amtsgericht Stuttgart / VR 43 88

Vorstände

Gabriele Glocker
gg@lvbwapk.de

Sonja Haase
sh@lvbwapk.de

Christopher Scharfenberger
cs@lvbwapk.de

Holger Weisser
Schatzmeister
weisser@lvbwapk.de

Folgende Broschüren können Sie beim LV BW ApK per E-Mail an broschueren@lvbwapk.de bestellen.

Broschüre 1: Psychotisch ...

Was es heißt, schizophren zu sein
von Dr. Wolfgang Meyer, Freiburg, 2004

Broschüre 2: Zwischen Liebe und Abgrenzung

Vom Umgang mit Menschen, die psychisch erkranken
von Dr. Manfred Ziepert, Jena, 2008

Broschüre 3: Unten und am Ende ...

Was es heißt, an einer Depression zu leiden
von Dr. Wolfgang Meyer, Freiburg, 2008

Broschüre 4: Trauer und Zorn als lebensstiftende Kräfte

im Leben von Angehörigen psychisch Kranker
von Dr. Manfred Ziepert, Jena, 2010

Broschüre 5: Die rechtliche Betreuung psychisch Kranker

Was Angehörige wissen müssen
von Dr. Gerwald Meesmann, Konstanz, 2014

Broschüre 6: Resilienz und Selbstfürsorge

Umgang mit psychischen Störungen aus Sicht der Angehörigen
von Karl Heinz Möhrmann, München, 2022