

Das quälende Gefühl der Ohnmacht

Angehörige von psychisch Kranken leben mit Schuldgefühlen – und brauchen selbst Hilfe

Von David Weber

Basel. In Basel-Stadt gibt es 12000 Menschen, die an einer mittleren bis schweren Depression leiden. Jeder zweite Mensch wird im Laufe seines Lebens von einer psychischen Störung betroffen sein. Psychische Erkrankungen sind eine Volkskrankheit und beeinträchtigen das Leben der Betroffenen stark. Aber oftmals geht vergessen, dass auch die Angehörigen von psychisch Kranken genauso leiden. Und während die Patienten in einer Klinik oder von einem Psychotherapeuten betreut werden, bleiben Angehörige oft alleine, von Scham- und Schuldgefühlen geplagt, hilflos.

Diese Erfahrung hat auch Annemarie Müller* gemacht. Die 65-Jährige wohnt in der Region, ist Mutter von zwei Kindern, verheiratet. Sie erzählt der BaZ von ihrem Sohn Thomas*. Er war ein «gschpüriges» Kind, verletzlich, nahm das Leben ernster als andere Kinder. Er sei oft ausgegrenzt worden, erzählt die Mutter. Ein halbes Jahr vor der Matur litt er an einer starken Depression mit Suizidgedanken. «Er lernte nicht mehr, hat fast nicht mehr gesprochen», erzählt Müller. Zusammen mit dem Sohn entschied die Familie, dass etwas geschehen müsse. Eine gute psychologische und psychiatrische Behandlung in der Region zeigte Wirkung: Thomas bestand die Matur souverän und begann ein Studium an der ETH Zürich.

Visionen fürs Kind loslassen

Es folgten aber weitere Rückschläge. Thomas wechselte die Studienrichtung, «konnte irgendwie nichts festhalten», erzählt die Mutter. Hinzu kamen Suchtprobleme. «Oft hatten wir als Familie Angst, dass Thomas sich umbringen könnte und niemand in seiner näheren Umgebung in Zürich es merken würde.» Sie getrauten sich aber auch nicht, allzu oft anzurufen, erzählt Müller, da sie ihn ja auch nicht kontrollieren wollten. Thomas ging es immer schlechter, «er fühlte sich nicht gesund», bis der damals 29-Jährige selber den Wunsch äusserte, in eine psychiatrische Klinik einzutreten. Dort diagnostizierten die Ärzte eine Borderline-Persönlichkeitsstörung.

Nach dem längeren Aufenthalt in der Klinik arbeitet Thomas nun schon seit einigen Jahren zu 100 Prozent im IT-Bereich, die Umschulung wurde ihm von der Invalidenversicherung ermöglicht. Er gehe weiterhin zu einem Psychotherapeuten in der Region und brauche nach wie vor unterstützende Medikamente, da er noch sehr stress- und frusturationsanfällig sei, wie die Mutter erzählt. Das soziale Leben bleibe weitgehend auf der Strecke. Aber: «Er arbeitet und sein Leben macht für ihn einen Sinn. Wir sind sehr stolz auf ihn», sagt Annemarie Müller. Trotzdem mache es auch traurig, die Visionen für ein Kind loszulassen.

Nicht nur für Thomas war und ist es eine schwere Zeit, auch für die Familie. «Als Angehörige kämpft man mit vielen Schuldgefühlen», sagt Müller. «Haben wir die Zeichen nicht erkannt? Hätten wir die Entwicklung der Störung verhindern können? Sind wir mit unserer Erziehung mitschuldig?» Das Gedankenkarussell beginne sich zu drehen um die Frage «Was habe ich falsch gemacht?», schildert Müller. Durch diese Schuldgefühle gerate man in eine «Überverantwortlichkeit», die nicht hilfreich sei und einen an die Grenze von Stress, Burn-out und Depression bringe. «Man wird selber krank», sagt Müller. Das belaste auch die Beziehung zum Partner.

Vorwürfe kamen anfangs auch vom Sohn. Die Eltern und die Erziehung seien Schuld an der Krankheit. Annemarie Müller ist froh, dass ihre Tochter die Kritik ihres Bruders nicht teilte. Trotzdem sagt die Mutter: «Vielleicht war ich nicht die starke Mutterfigur, die mein Sohn gebraucht hätte», sagt Müller rückblickend und fragt: «Aber ob man da von Schuld sprechen kann?»

Wie eine persönliche Niederlage

Wenn man dem eigenen Kind nicht helfen könne, dann fühle man sich «ohnmächtig», sagt die Mutter. Es ziehe einem den Boden unter den Füßen weg. Es fühle sich an wie eine persönliche Niederlage, ein Versagen. Bis auf den

Psychotherapeuten aus der Region fühlte sich Müller von den Ärzten allein gelassen. Jener Psychotherapeut aber habe «trialogisch» gearbeitet und die Angehörigen miteinbezogen.

«Das hat uns sehr geholfen», sagt Müller. Hilfreich waren auch die klare Diagnose, welche die Ärzte in der Klinik stellten, und der Austausch mit anderen bei Seminaren und Treffen der Vereinigung der Angehörigen von Schizophrenie-/psychisch Kranken (Vask). Man merke, dass andere die gleichen Scham- und Schuldgefühle hätten. Mittlerweile ist Müller selber im Vorstand von Vask Zürich tätig und betreut das Beratungstelefon.

* Name geändert.