

■ Jetzt bin ich dran!

Für Dagmar Wiegel war es lange selbstverständlich, sich um andere zu kümmern, um den kranken Bruder zuallererst – bis sie ihre Erfahrungen beruflich einbringen konnte und lernte, auch auf ihre Bedürfnisse zu achten.

Als ich im Alter von 35 Jahren den mir etwas düster erscheinenden Raum der Selbsthilfegruppe »Rat und Tat« im Sozialpsychiatrischen Zentrum (SPZ) in Köln-Mülheim betrat, war ich neben meiner Neugierde auch etwas enttäuscht: nur ältere Menschen, die meine Eltern hätten sein können. Ich war wieder einmal die »Jüngste« und konnte mir nicht vorstellen, dass ich hier etwas für mich Gutes erlernen könnte.

Wie sehr ich mich irrte, wurde schnell klar: Wir saßen alle irgendwie im gleichen Boot, hatten alle psychisch kranke Angehörige. Zwar war ich die Einzige, die wegen eines psychisch kranken Geschwisters diesen Kreis besuchte – die anderen waren wegen ihrer Kinder oder Partner gekommen –, aber zum ersten Mal musste ich mich nicht dafür rechtfertigen, einen immensen inneren Druck zu verspüren. Ich wurde ermuntert, über meine ständigen Ängste vor dem Suizid meines Bruders zu sprechen. Zum ersten Mal verstand man meine Schuldgefühle, wenn ich mich nicht um ihn und meine Eltern kümmern, sondern »selbst dran sein« wollte. Mit dem Satz einer dort Teilnehmenden trat die Wende meines Lebens ein: »Frau Wiegel, es geht um Sie und nicht um Ihren Bruder!«

Als drittes und jüngstes Kind einer Familie in Oberfranken erlebte ich die zunehmend tragische Entwicklung meines vier Jahre älteren Bruders von früh an mit. Er wurde als hochintelligent, aber wenig robust schon früh besonders intensiv von meiner Familie und dem

Umfeld in den Mittelpunkt gerückt. Meine Aufgabe war es, mich um ihn zu kümmern und, so gut es ging, meine eigenen Sorgen für mich zu behalten. Mit 14 Jahren baten mich beispielsweise meine Eltern, meinen Bruder, der bereits mit 18 Jahren einen starken Hang zu Alkoholkonsum zeigte, abends aus der Kneipe im Ort abzuholen. Man sah in mir eine hilfreiche Schwester und gefügige Tochter. Die streng pietistische Erziehung meines Elternhauses verstärkte meinen Anspruch, mich selbst zurückzunehmen und »Gott dankbar zu sein«, gesund zu sein.

Zum Glück gab es in dem Haus meiner Eltern einen Onkel und eine Tante, die einzogen, als ich geboren wurde. Dies war ein immenses Glück für mich. Mein Onkel war Künstler und bereits als Vierjährige durfte ich neben ihm mit Pinsel und Farbe in andere Welten eintauchen. Bis zu seinem Tod, der mich im Alter von 17 Jahren schmerzlich traf, fand ich bei Onkel und Tante Zuflucht und Raum für eigene Interessen und Bedürfnisse. Meine Tante blieb mir noch viele Jahre als liebevolle Begleiterin erhalten.

Mit Anfang zwanzig wurde mein Bruder als schizophren diagnostiziert, in den folgenden Jahren kamen weitere Diagnosen, z. B. Depression, dazu. Die damals hauptsächlich auf Psychopharmaka gestützte Behandlung machte einen Menschen aus ihm, der nach jedem Klinikaufenthalt fremder, apathischer und beängstigender auf mich wirkte.

Meine sechs Jahre ältere Schwester hatte das Glück, von all dem kaum etwas mitzerleben. Sie hat das Elternhaus schon nach dem Abitur verlassen und schnell eine eigene Familie gegründet.

Auch ich zog nach dem Abitur zügig aus dem kleinen Geburtsort zum Studium nach München. Dort begegneten mir endlich andere Lebensmodelle und -entwürfe. Zugleich versuchte ich mittels Psychoanalyse, humanistischer Therapien, Körpertherapien und vielem mehr

herauszufinden, »was mit mir nicht stimmte«. Und gleichzeitig war ich der Überzeugung: Wenn ich mich nur genügend bemühte, wäre ich in der Lage, die richtige Therapie für meinen Bruder zu (er-)finden, die es bislang eben noch nicht gab. Ich durchkämmte, als äußerst motivierte Klientin vieler Therapeuten, immer wieder mein Innerstes. Und war damit wieder in der Rolle der »braven Tochter«, die zur Freude dieser Fachwelt äußerst akribisch sich selbst hinterfragte. Parallel begann ich, sozialpsychiatrische Literatur zu lesen, und konnte immer besser verstehen, was ich bei meinem Bruder beobachtet hatte.

Aber erst als ich 1996 nach Köln zog, begegnete mir zum ersten Mal die Angehörigenbewegung und die Wende setzte ein, ich begriff, dass ich mich ohne Schuldgefühle um mich selbst kümmern darf und muss.

Nach meinem Besuch bei »Rat und Tat« fragte ich mich, was ich mir schon immer gewünscht hatte, was ich unbedingt in meinem Leben tun wollte. Meine erste Antwort: »Nach New York gehen.« Es folgten vier Monate Aufenthalt in dieser Stadt meiner Kindersehnsucht. Sie wurden der Beginn meines Weges mit dem Reiseziel »Ich«.

Beruflich begann ich mich in den kommenden Jahren zunehmend für »Kinder psychisch kranker Eltern« zu engagieren und baute eine eigenständige Abteilung bei meinem Arbeitgeber, der gemeinnützigen Stiftung Leuchtfeuer, auf. Diese trägt seit 2011 den Namen »Netz I Werk für psychisch belastete Familien«.

Viele meiner Erfahrungen, die ich erst mit der Zeit als besondere Kraft in meinem Arbeitsfeld zu verstehen begann, leiten mich bis heute. Meine Rolle in meiner Familie war in vielem sehr ähnlich dem, was Kinder für ihre psychisch kranken Eltern tun. Ich tat es für meinen Bruder im Auftrag meiner Eltern. Was mir half und mich bis heute trägt, bestätigt inzwischen die Forschung: eine hohe Bereit-

schaft zur Übernahme von Verantwortung, Abgrenzungsprobleme, Einzelkämpfertum.

Anfangs ging ich beruflich eher einsame Wege und kämpfte für meine Anliegen alleine. Heute gehört unser »Netz I Werk für psychisch belastete Familien« zu den vom Bundesministerium für Gesundheit in 2019 hervorgehobenen bundesweit besonders innovativen Leuchtturmprojekten in diesem Feld. Wir setzen uns für psychisch kranke Eltern und ihre Kinder erfolgreich ein. Die von uns unterstützten Familien danken es uns. Das ist das größte Kompliment und bestärkt mich, weiterzumachen.

Mit wachsender öffentlicher Anerkennung wuchs auch mein Selbstvertrauen und meine Zuversicht, auch entgegen mancher Widerstände auf dem richtigen Weg zu sein. Inzwischen führe ich zusätzlich freiberuflich bundesweit Seminare und Veranstaltungen durch und erlebe durchweg Zuspruch und Menschen, die sich von mir verstanden und unterstützt fühlen – sowohl in deren eigenem Erleben als Angehörige als auch im fachlichen Umgang mit diesen Familien (www.beratungimkontext.de).

Für meine eigene Familie gilt das nicht. Hier gab es kein Happy End. Mein Bruder ist vor sechs Jahren gestorben. Vermutlich war sein Tod eine Mischung aus Suizidversuch und körperlichem Versagen aufgrund von Medikamenten- und Alkoholmissbrauch. Wir hatten davor schon keinen Kontakt mehr gehabt. Unsere letzte Begegnung endete mit massiven Vorwürfen und Unterstellungen seinerseits. Meine Eltern ergriffen leider wie gewohnt seine Partei.

Heute akzeptiere ich diesen schmerzenden Teil meines Lebens. Zu meiner noch lebenden 87-jährigen Mutter pflege ich inzwischen eine distanzierte und freundliche Beziehung. Die Vergangenheit wird nicht mehr berührt.

Meine Familie ist nun vor allem mein Mann. Auch hier geschah eine grundlegende Veränderung zu dem, was ich früher in Partnerschaften suchte und fand. Hier geht es nun endlich auch um mich.

Wenn man mich fragen würde, was ich gelernt habe, was ich anderen empfehlen würde, die sich in ähnlicher Situation befinden:

Psychische Erkrankung in Familien betrifft immer alle Familienmitglieder und die Auswirkungen sind vielschichtig. Unabhängig von der Generation, ob es Eltern, Partner oder Geschwister sind, die durch psychische Erkrankung in den Mittelpunkt des Geschehens geraten, sind auch die scheinbaren Randfiguren unmittelbar durch diese Krankheit beeinflusst. Entscheidend ist es, Menschen zu finden, die diese Zusammenhänge erkennen, ernst nehmen und ein Auge auf die »scheinbaren Nebendarsteller« werfen. Gerade diese vermeintlichen Randfiguren sichern vielleicht die nicht immer gesunden familiären Bindungen.

Und ganz wichtig: Das eigene Leben in die Hand nehmen. Akzeptieren, dass nicht alles »lösbar« ist.

Die gestellte Lebensaufgabe kann zu einer Ressource werden, wenn man sie annimmt und damit Kontrolle über sie gewinnt. Ich glaubte lange, dass mit mir etwas nicht stimmt. Dass ich mich verändern müsste, um endlich »richtig« zu sein. Jetzt verstehe ich, dass mein Erleben ganz normal und gesund ist. Das entlastet mich und gibt mir zugleich die ganze Verantwortung für mein Leben. Jetzt bin ich zur Mitgestalterin meines eigenen Schicksals geworden. Jetzt beginne ich Rahmenbedingungen in meinem Leben zu installieren, die mein Glück fördern. Es macht Spaß und gibt mir Kraft, diesen Prozess bei mir und anderen zu fördern.

Mein Blick geht nach vorne ins Freie.

<https://www.dvgp.org/themen-engagement/kinder-psychisch-erkrankter-eltern/leuchtturmprojekte.html>

HAUSCHILD, J. (2019): Übersehene Geschwister. Das Leben als Bruder oder Schwester psychisch Erkrankter. Weinheim: Beltz.

JUNGBAUER, J.; HEITMANN, K. (Hg.) (2018): Unsichtbare Narben. Erwachsene Kinder psychisch erkrankter Eltern berichten. Köln: BALANCE buch + medien verlag.

SAMSTAG, K.; SAMSTAG, F. (2017): Wahnsinn um drei Ecken. Eine Familiengeschichte. Köln: BALANCE buch + medien verlag.