

# Endlich kommen auch wir mal zu Wort!

Treffen von Geschwistern psychisch Kranker auf Einladung des Hamburger Landesverbandes **Von Reinhard Peukert**

**A**m 19. Mai trafen sich mehr als 20 Geschwister (davon drei Brüder), um einen Tag lang ihre Situation unter dem Motto: »Und wo bleiben die Geschwister?« zu besprechen.

Ich selbst war als Bruder eines an schizoaffectiver Psychose erkrankten Familienmitgliedes als »Referent« eingeladen worden, war jedoch faktisch als Moderator und als Gleicher unter Gleichen dabei.



Franz Josef Limper: Landschaft am grünen See, 1992

Den Tenor der Vorstellungsrunde drückt der Titel dieses Beitrages aus: Alle waren dankbar, dass sich endlich mal jemand für sie, die Geschwister, ihre Gefühle und ihre Belange interessiert. Die emotionale Dichte des Treffens kann kein Bericht vermitteln und schon gar nicht in einem Artikel wiedergegeben werden; es wurde geweint und gelacht, es wurden Verzweiflung und Entlastung erlebt.

## Am Anfang war die Verstörung ...

Wird eine Schwester oder ein Bruder krank, führt dies aufgrund der geschwisterlichen Nähe bei den Mitgeschwistern zu einer tiefen Verstörung und zu einem sehr intensiven Mitleiden.

Gefühle von Schmerz, Trauer und Hilflosigkeit sind für diese frühe Erfahrung prägend – verbunden mit der Erfahrung, dass es in der Regel bei den ohnehin belasteten Familienangehörigen keinen An-

sprechpartner gibt. Obwohl sie sich selbst als schwach erleben, geraten viele der gesunden Geschwister in die ungute Situation, als die »Unproblematischen« in die Rolle des »starken Geschwisters« gedrängt zu werden.

Einige Teilnehmerinnen kannten bereits den Preis, den diese Rolle kostet. Sie konnten – heute zwischen 40 und 50 Jahren alt – von der damit ausgelösten heillosen Überforderung berichten und vom persönlichen Tribut, den dies im Laufe der Zeit fordert: Obwohl sie gern ihrem Alter entsprechend aktiv am Leben teilnehmen würden (Tanzen gehen, Theater und Konzerte besuchen, Freunde einladen) müssen sie für sich feststellen, dazu zu müde geworden zu sein.

## Was passiert in der Familienbeziehung?

Die Geschwister müssen viele Situationen und ein Erleben verarbeiten, das deutlich von Normalbiografien abweicht: Viele von ihnen sehen, wie sie selbst ältere Geschwister überholen, in Bezug auf die Ausbildung und dann oft auch bei der Familiengründung, die für viele Erkrankte zu den unerreichbaren Zielen gehört. Wenn sie »Glück haben«, ist ihr krankes Geschwister stolz auf sie und partizipiert so an ihrem Leben; wenn sie »Pech haben«, plagt sie ein schlechtes Gewissen, vor allem dann, wenn sie offen oder verdeckt Neid zu spüren meinen.

## Die Angst, etwas falsch zu machen

Ein weiteres Problem ist die tief verwurzelte Angst, womöglich etwas falsch zu machen, und dass der Bruder, die Schwester dann wieder krank, aggressiv oder suicidal werden könnte. Das führt dazu, dass die gesunden Geschwister dazu neigen, ihre Reaktionen auf das Verhalten des erkrankten Bruders, der Schwester zu kontrollieren und überhaupt ihre Gefühle eher für sich zu behalten. Wenn sie ärgerlich und wütend sind, weil die Schwester, der Bruder sich egozentrisch verhält, schlucken sie diese Gefühle herunter. Und wenn er oder sie passiv und scheinbar antriebslos vor sich hin lebt und sie ihn oder sie am liebsten aufrütteln, aktivie-

ren oder sogar zu Unternehmungen »zwingen« würden, wagen sie auch das nicht aus Angst, das könnte ihn oder sie veranlassen, sich noch weiter in sich zurückzuziehen, »umzufallen oder zu zerbrechen«. Sie sehen sich mit dieser Angst alleingelassen; so wie es in der Zeit der ersten tiefen Schmerzen niemanden gab, so können nun die Wut und der Ärger nirgendwo hin getragen werden.

Einige Geschwister erzählten was pasierte, als sie dieses Muster ein- oder zweimal nicht mehr durchhalten konnten und – über sich selbst erschrocken – ihre Wut bzw. Ungeduld »herauslassen mussten«. Zu ihrer großen Überraschung war ihr Bruder, ihre Schwester plötzlich sehr präsent, sie fühlten sich einander sehr nahe.

So war ein Ergebnis der diskutierten Erfahrungen: Mut zur Äußerung auch der eigenen negativen Gefühle! Der Bruder, die Schwester spürt voraussichtlich ohnehin, was Sache ist und könnte sich sogar beim angstmotivierten Verbergen der Emotionen und Regungen manipuliert, hintergangen, nicht ernst genommen fühlen. Die Geschwister berieten sich wechselseitig, wie sie die offene Äußerung in der gebotenen Form bewerkstelligen könnten, ohne die Gefahr eines Beziehungsabbruchs heraufzubeschwören.

## Verschiedene Lebenswelten

Bei aller Nähe verändert sich im Zeitlauf die Beziehung zum Geschwister auch in einem weiteren Aspekt. Das eigene Leben beginnt sich von dem des Bruders bzw. der Schwester zu lösen, eigene Freundschafts- und Liebesbeziehungen, Ausbildung und Arbeit erfordern Zeit, Engagement und Kraft, und in dem Maße, wie sich das eigene soziale Kontaktfeld ausweitet, reduzieren sich in der Regel die außerfamiliären Sozialkontakte des kranken Geschwisters!

Diese Beobachtung schmerzt alle Beteiligten, auch die gesunden Geschwister, denen sich nun eine neue Frage stellt: Sollen sie ihren Bruder, ihre Schwester an ihrem Leben teilhaben lassen, und was würde das bedeuten? »Färbt« das Außergewöhnliche des Geschwisters auf sie ab, und wenn, wie?

Viele Teilnehmer des Treffens erzählten von eher misslungenen Versuchen. Eine Teilnehmerin berichtete, wie bedrängend es für sie war, als ihre Schwester von sich aus mit ihren eigenen Freunden telefonischen Kontakt aufnahm, sie erlebte es als Eindringen in ihre ureigenste Welt.

Eine weitere Frage, die sich stellt, ist: Soll ich dem Bruder, der Schwester von meinen

Erlebnissen, dem vergleichsweise bunten und reichen Leben erzählen? Will ich davon erzählen? Kann eigentlich eine Kommunikationsstruktur auf gleicher Augenhöhe aufrechterhalten werden, so wie in der gemeinsamen Kindheit und wie es bei anderen Geschwistern selbstverständlich ist? Auch hier war die Erfahrung der Teilnehmer: Wenn es ihnen gelang, etwas »Eigenes« einzubringen, kam es häufig zu einer positiven Begegnung.

Im Rückblick stellten einige Teilnehmerinnen fest, mit welchen Strategien es ihnen gelungen war, eine eigene, vornehmlich gesunde Entwicklung zu nehmen: Sie zogen sich für einige Jahre aus der erlebten Nähe und Verantwortung zurück, sie verließen die Herkunftsfamilie. Das ist ja eigentlich ein ganz normaler Prozess, und es ist auch nicht ungewöhnlich, in einer anderen Stadt zu studieren oder Erfahrungen im Ausland zu suchen. Als Geschwister eines psychisch Kranken wird dies jedoch als etwas Besonderes erlebt, nämlich als gezieltes Verlassen der Familie.

Aber warum wird das eigentlich Normale als etwas Besonderes wahrgenommen? In unserem Zusammenhang bedeutet die Herkunftsfamilie zu verlassen – den kranken Bruder oder die kranke Schwester allein zu lassen, und es bedeutet auch, sich nicht länger um die sehr wohl gesehene Probleme der Eltern zu kümmern. Wen wundert es, wenn die Geschwister von Schuldgefühlen berichten, die sie seit dem Ausbruch der Erkrankung immer wieder einholen?

.....  
**Wenn die Verantwortung von den Eltern auf die Kinder übergeht ...**  
 .....

Eine völlig neue biografische Situation tritt ein, sobald den gesunden Geschwistern klar wird, dass ihre Eltern vielleicht nicht mehr lange leben werden bzw. sich nicht endlos um das erkrankte Kind werden kümmern können. Dann sehen sie sich in der Verantwortung für ihren kranken Bruder, ihre Schwester, wobei hier »Verantwortung« sehr Unterschiedliches heißen kann: die Sorge für den Lebensunterhalt, ein Dach über dem Kopf etc.

Was beim Treffen besonders deutlich wurde: Die Geschwister sind auf diese Situation keinesfalls vorbereitet (u.a. deshalb kamen sie ja auch zum Treffen!). Viele Geschwister sehen mit großen Befürchtungen das Erfordernis auf sich zukommen, ihre kranke Schwester, ihren kranken Bruder bei sich aufzunehmen (da sie, er bei den Eltern wohnt), eigenes Vermögen für Wohnung und Unterkunft aufzubringen, als Person selbst für die wenigen

noch übrig gebliebenen sozialen Kontakte zur Verfügung stehen zu müssen (was bisher von den Eltern geleistet wurde) etc.

Das Problem: In vielen Familien hat es bis ins hohe Alter der Eltern noch keinen hinreichenden oder »akzeptablen« Kontakt zum professionellen Hilfesystem gegeben, oder dieser ist aus welchen Gründen auch immer eingestellt worden. Den Geschwistern ist völlig unbekannt, welche Hilfen es für ihren kranken Bruder/ihre kranke Schwester geben könnte – und das unmittelbar bevor sie in die Verantwortung hinein geraten!

.....  
**Welcher Hilfebedarf ist erkennbar?**  
 .....

Diese Geschwister, die kurz vor der für sie unabweisbaren Verantwortungsübernahme stehen, haben sehr oft klare Vorstellungen, welche Hilfen ihrem Geschwister dienlich wären. Sie benötigen nun dringenden Kontakt zum Hilfesystem der Gemeindepsychiatrie – denn dort könnten die Leistungen schon bestehen oder entwickelt werden, die es ihnen ermöglichen würden, als Bruder oder Schwester dem kranken Geschwister neu oder weiterhin zur Verfügung zu stehen anstatt von den Leistungserfordernissen überrollt zu werden oder vor ihnen zu kapitulieren.

Daher sollten auch die gemeindepsychiatrischen Leistungsanbieter (und nicht nur die jeweiligen Angehörigenverbände) in ihrer Region Geschwister einladen, um den von ihnen gesehene Hilfebedarf für die Brüder und Schwestern zur Kenntnis zu nehmen. Es werden viele Geschwister von seelisch behinderten Menschen kommen, von denen die Gemeindepsychiatrie bisher nie etwas gehört hatte, und die bis dahin von der größten gemeindepsychiatrischen Einrichtung betreut wurden: von der Herkunftsfamilie.

Daneben gibt es einen ganz dringenden Hilfebedarf für die Geschwister zum Zeitpunkt der Ersterkrankung und in der Frühphase der Erkrankung. Sie brauchen eine individuelle Unterstützung, um die Möglichkeit zu haben, die krank machenden Beziehungsstrukturen und Rollenzuschreibungen zu vermeiden!

.....  
**Und der Angehörigenverband?**  
 .....

Wir als Angehörigenverband müssen noch stärker als heute neben den Eltern und den Kindern von psychisch kranken Menschen deren Geschwister in den Blick nehmen. Aus der Perspektive der Eltern in unserem Verband sind das die Menschen, die – wenn alles gut geht – die eigene Rolle übernehmen können und

werden. Wir sollten sie nach ganzen Kräften unterstützen, dazu in der Lage zu sein, ohne ihr eigenes Leben aufgeben oder auch nur reduzieren zu müssen.

.....  
**Gesprächskreis für Geschwister**  
 .....

Aus dem Teilnehmerkreis wurde der vielfache Wunsch geäußert, die begonnenen Diskussionen in irgendeiner Form fortzuführen und wieder zusammenzukommen. Der Landesverband Hamburg der Angehörigen wird, voraussichtlich noch vor dem Sommer, zu einem Folgetreffen einladen, um einen Gesprächskreis für Geschwister zu gründen. Einzelheiten sollen bei diesem Treffen besprochen werden, z.B.: Wie oft möchte man sich treffen? Wird, zumindest zu Anfang, ein externer Moderator gewünscht? Wer übernimmt die Organisation? Gibt es einen Bedarf an externen Referenten zu speziellen Themen? Der Landesverband wird sich bemühen, organisatorische Hilfe zu leisten. ■■■

.....  
**Nähere Informationen** bei Dr. Hans Jochim Meyer, Vorsitzender des Landesverbandes, 25421 Pinneberg, Amselstieg 33, 04101/65863, E-Mail: drhjmeier@t-online.de  
**Neues Internetforum** für Geschwister s. S. 45