

Reinhard Peukert, Leonore Julius

Geschwister psychisch erkrankter Menschen

Übersehen – überhört – übergangen
in den Familien und im Versorgungssystem

Auszug



X.5 Detailliertes Inhaltsverzeichnis

I	VORWORT	13
II	CHRONISCHE ERKRANKUNGEN UND BEHINDERUNGEN (BE)TREFFEN ALLE FAMILIENMITGLIEDER	19
III	DATENBASIS UND METHODISCHE ANMERKUNGEN	
1	Entstehungsprozess und Materialbasis.....	29
	Schritt I: Die eigenen Erfahrungen des Autors als Bruder, Interviews und Seminarprotokolle	29
	Schritt II: Deutschsprachige Geschwisterstudien und weitere Publikationen	30
	Die Materialbasis: nicht breit, aber konkret und tief.....	30
	Thematische Schließung vs. Defizite in der Studienlage	32
	Schritt III: Internationale Studien und Geschwistererfahrungen	36
	Schritt IV: Heranziehen von Befunden bei anderen chronischen Erkrankungen und Behinderungen	36
	Zur Systematik des Vorgehens I: Verstehen vs. Erklären	38
	Zur Systematik des Vorgehens II: Bottom-up statt Top-down	40
	Exkurs: Der persönliche Weg vom ‚Angehörigen für sich‘ zum ‚Angehörigen an sich‘	42
2	Methodische Anmerkungen und Einschränkungen	44
	Begründung der Benennungen ‚Mitgeschwister‘ und ‚psychisch erkrankte Geschwister‘	44
	Zur Benennung ‚Eltern‘	46
	Hier ein Belastungs-Bias – dort eine Positiv-Verschiebung.....	46
	Methodische Einschränkungen aufgrund der Studienlage	48
	Vom Erhebungskontext produzierte Bedeutungen	50

IV HISTORISCHER ABRISS

1	Die kurze Geschichte der Geschwister-Bewegung	57
	Es begann mit Geschwistern, die über sich nachdachten	57
	Die kurze Geschichte in Deutschland	59
	Die Geschwisterorganisationen im Ausland	62
2	Die Wellen der Geschwisterforschung	73
	Das erste Ziel: Die Entstehung psychischer Erkrankungen aufklären!	73
	Das subjektive Erleben der Geschwister tritt ins Zentrum des Interesses	76
	Die Erfahrungen der Geschwister sollen erklärt werden	77
	Über Geschwistervergleiche die Erkrankungen verstehen, eine ungebrochene Tradition	80
	Bildgebende Hirnforschung: Eine nach wie vor anhaltende Phase	83
	Das Verursachungsrätsel lösen: Die genetische Forschung	84
	Der mutmaßliche Königsweg: Die epigenetische Forschung	85
	Resilienzforschung	86

V MITGESCHWISTER ERLEBEN DIE ERKRANKUNG

1	Alles ändert sich mit dem Einzug der Erkrankung in die Familie	91
	Die geschwisterliche Bindungsreserve oder: Geschwisterbeziehungen gehören zu den intensivsten und intimsten	91
	Die familiäre Rolle der Mitgeschwister wird von der Erkrankung am stärksten betroffen	98
	Ein besonderes Verstehen psychischer Erkrankungen	100
	Die alltäglichen Begegnungen definieren die Belastungen – nicht die Schwere der Erkrankung	101
	Mitgeschwister sehen so manches anders als ihre Eltern	105
	Mitgeschwister lernen viel über psychische Problemlagen und erwerben en passant substanzielle Kompetenzen	108
2	Geschwister ändern sich – ambivalente Geschwisterbeziehungen	112
	Gefühle dem erkrankten Geschwister gegenüber	112

Das geschwisterliche Hilfedilemma oder: Das tiefe Bedürfnis zu helfen und die erdrückende Erfahrung von Hilflosigkeit	119
Der schmerzliche Verlust des Geschwisters, wie es bis dahin erlebt wurde.	121
Das belastende Gefühl, an dem Bruder oder der Schwester ,vorbeizuziehen‘	125
Ungleiche Machtverhältnisse zwischen den Geschwistern	126
Die zentrale Ambivalenz: dem Geschwister zugleich nah und fern sein	129
Ambivalenzen – Verführung zur Identifikation oder zur Externalisierung? ..	132
Positive Geschwisterbeziehungen – eine protektive Ressource	135
 3 Die Erkrankung zeigt Wirkung: Ängste und Intrusionen, Schuld- und Schamgefühle	140
Wenn Geschwister (physische) Gewalt erleben	140
Die allgegenwärtige Angst vor dem Geschwister-Suizid oder: Wenn die Schwester oder der Bruder das Leben nicht mehr aushält	145
Die Angst, selbst an einer psychischen Störung zu erkranken	151
Die Angst	151
Das genetische Missverständnis oder: Wirkungsstarke situative Umstände und das Erkrankungsrisiko	153
Die subjektiv erlebten Belastungen beeinflussen die Vererbungsangst .	157
Exkurs: (Epi-)Genetik und soziale Erfahrung	161
<i>Was die Daten bedeuten</i>	161
<i>Das ,objektivierbare‘ genetische Risiko</i>	162
<i>Genetik und Umwelt</i>	166
<i>Einfache Ursache-Wirkungs-Zusammenhänge sind (nahezu immer) endgültig ,historisch‘</i>	170
<i>Verändert die Hypothese vom ,neurodevelopmental continuum‘ das Verständnis und die Diagnostik von psychischen Störungen?</i>	178
<i>Der Blick auf die Epigenetik im Rahmen der Anlage-Umwelt-Debatte ...</i>	182
<i>Epigenetik und psychische Erkrankungen</i>	186
<i>,Ausstattung‘ und Vererbung</i>	196
<i>Epigenetik und die transgenerationelle Übertragung von sozialen Erfahrungen</i>	198
<i>Was uns die Beschäftigung mit Genetik und Epigenetik lehrt</i>	202
Die Wirkungen des elterlichen Schweigens	204
Interaktive Verursachung ja – Schuldzuweisungen nein!	208
<i>,Es ist genetisch‘ kann eine gute Botschaft sein</i>	211
Zur Relativierung der Vererbungsangst	212

Scheinbar unvermeidbare Schuldgefühle und das Verbot eigenen Glücks ..	213
Exkurs: Schuldvorwürfe und empfundene Schuld	218
<i>Die allgegenwärtige Frage nach ‚Schuld‘ oder: das Phänomen der</i>	
<i>fälschlich verstandenen Schuldvorwürfe</i>	218
<i>Schuld und Schuld erleben: Familiäre Bedingtheiten und Dynamiken</i>	219
<i>Die Diversität des Schuldempfindens – je nach familiärer Rolle</i>	221
<i>Was uns dieser Exkurs lehrt</i>	222
Das eigene soziale Umfeld: Stigmatisierung und Schamgefühle	224

VI GESCHWISTER IM KONTEXT DER FAMILIE

1	Mitgeschwister erleben ihre Eltern – und stellen sich darauf ein	231
	Ein kurzer Blick auf die Eltern	231
	Probleme kommen in den besten Familien vor – die Relativierungsklausel.	233
	Die Bedeutung des elterlichen Verhaltens für die Geschwisterbeziehung ...	235
	Geschwister sorgen sich um ihre Eltern oder: die Angst, die Eltern könnten Schaden nehmen	237
	Die Enttäuschung und Trauer der Eltern kompensieren	238
2	Die Rollen und Funktionen der Geschwister in der Familie verändern sich	240
	Verbreitete Geschwisterrollen und Rollenattribute	240
	Das übersehene Kind	242
	Das wütende und kämpfende Kind	248
	Vom übersehenen Kind zum feindseligen erwachsenen Geschwister	249
	Vom scheinbaren Nebendarsteller zum engagierten und produktiven Erwachsenen	250
	Die große starke (kleine schwache) Schwester	252
	Das Kind als Moderator familiärer Konflikte	258
3	Die Familiendynamik verändert sich	260
	Sich mit einem Moratorium den Problemen in der Familie entziehen – ohne mit ihr brechen zu müssen	260
	Ein Schweigegebot oder: die bedeutsame Funktion des partiellen familiären Schweigens	265

4	Eltern hegen Erwartungen an ihre Kinder	273
	Erwartungen der Eltern – solange sie noch die primären Kümmerer sind ...	274
	Erwartungen der Eltern – wenn sie die Sorge nicht mehr stemmen können	276
	Mit den Erwartungen der Eltern klarkommen	282
	Den Unterstützungswünschen der Eltern folgen – oder sich entziehen?	282
	Die Übernahme von Unterstützungsfunktionen und das subjektive Wohlbefinden	286
	Eine Balance zwischen Selbst- und Fremdsorge finden	287
	Der verzweifelte Versuch, den widersprüchlichen Erwartungen gerecht zu werden	290
5	Verteilte Solidarität – geteilte Loyalität?	295
 VII DIE ERFAHRUNGEN ZEIGEN LEBENSGESCHICHTLICHE WIRKUNG		
1	Die Persönlichkeitsentwicklung kann Schaden nehmen – oder befördert werden	301
	Negative Vermächnisse für das Erwachsenenalter	301
	Erlebte positive Wirkungen	303
	Die Lebensgeschichte nimmt eine positive Wendung – oder führt in eine defizitäre Lebenssituation	307
2	Ähnliche Erfahrungen – unterschiedliche Reaktionen und Wirkungen	311
	Ambivalenzen und Schuldgefühle – die massivsten Herausforderungen für Bewältigungsversuche	312
	Ambivalenzen	313
	Schuldgefühle	316
	Coping: Sieben übergeordnete Strategien der Bewältigung	320
	Die psychisch-mentale Strategie – Abschwächung der Bindung zu Schwester oder Bruder und/oder den Eltern	321
	Die kognitive Vermeidung – Ablenkung, Rückzug, Isolation	322
	Die soziale Strategie – Aktivierung von Unterstützung im sozialen Umfeld	322

Die Re-Interpretation als Sinngebung für das eigene Leben – Engagement für das erkrankte Geschwister, soziales Engagement, Spiritualität.....	323
Die objektivierende Professionalisierung – Wissenserwerb, intellektuelle Distanzierung, Gewinnung von Souveränität.....	324
Die physische Strategie – Moratorium oder konstruktive Flucht, (zeitweiliger) Kontaktabbruch.....	325
Die systemische Strategie – Funktionales familiäres Schweigen, Selbstzensur, Sich-unsichtbar-Machen	326
Coping: Kategorien und Wirksamkeit	326
Coping: ein immerwährender Prozess	333
Der Versuch zu verstehen – wirksames Element vieler Coping-Strategien oder ein Ritt auf der Klinge?	335
Coping-Strategien und die Stärkung der Resilienz	338
Entscheidungen, die das Leben prägen und vom Leben geprägt werden	344
Sag mir, wo die Geschwister sind oder: Die Wendung hin zu sozialen Berufen, gesellschaftlichem und künstlerischem Engagement.....	344
Außergewöhnliche Geschwister-Engagements.....	348
 3 Sehnsüchte, Hoffnungen, unheilvolle Ahnungen: Begleiter über lange Lebensstrecken	351
Der Traum, dass es irgendwann wieder wie früher wird, die Familie irgendwann wieder heil ist.....	351
Der Wunsch, (wieder) nur Schwester oder Bruder zu sein	352
Die Geschwisterbeziehung wird reaktiviert – gewollt oder ungewollt	355

VIII HILFEN – STÄRKUNG – RECOVERY FÜR GESCHWISTER

1 Welche Hilfen brauchen Geschwister?	363
Was Geschwister selbst als hilfreich ansehen.....	365
Parameter, die den Unterstützungsbedarf beeinflussen	370
Unterschiedliche Rahmenbedingungen, unterschiedliche Lebenssituationen	370
Der kulturelle Hintergrund macht einen Unterschied	371
Altersunterschiede prägen die Beziehung – und den Hilfebedarf	375
Geschlechtsunterschiede prägen die Beziehung – und den Hilfebedarf	377

2	Unterstützungsmodule und ihre Wirksamkeit.....	379
	Gruppengespräche.....	379
	Psychoedukation.....	380
	Gruppenangebote für jüngere Geschwister	382
3	Unterstützung für Geschwister in Deutschland	385
	Professionelle Hilfen für Geschwister im Kindes- und Jugendalter	386
	Professionelle Hilfen für Geschwister im (jungen) Erwachsenenalter	387
	Manchmal hilft wenig viel.....	390
4	Abgestufte Unterstützungen sind die Mittel der Wahl	392
	Wahrnehmung der Mitgeschwister als Angehörige in ihrer spezifischen Rolle innerhalb des Familiengefüges	393
	Unterstützung der Eltern	394
	Unterstützung für Kinder	395
	Förderung der Selbstwahrnehmung und Selbstreflexion der Mitgeschwister.....	397
	Hilfeangebote für Mitgeschwister mit hohem oder sehr hohem Belastungserleben.....	399
	Weitere Maßnahmen und Angebote	400
IX	ZUSAMMENFASSUNG	403
X	ANHÄNGE	
1	Abbildungsverzeichnis	411
2	Literaturverzeichnis.....	412
	(Fach-)Zeitschriften, Bücher, Webseiten, Dokumente, Filme, persönliche Mitteilungen	412
	Peer-Berichte (2020).....	466
	Weiterführende Informationen	468
3	Originalzitate.....	470