Reinhard Peukert, Leonore Julius

Geschwister psychisch erkrankter Menschen

Übersehen – überhört – übergangen in den Familien und im Versorgungssystem

Auszug

IMPRESSUM

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.dnb.de abrufbar.

© 2022 Reinhard Peukert, Leonore Julius

Mitwirkende: GeschwisterNetzwerk.de

Lektorat: Mirjam Becker
Umschlaggestaltung: Markus Lau Hintzenstern, Berlin
Herstellung und Verlag: BoD – Books on Demand, Norderstedt
https://www.bod.de/buchshop/

1. Auflage 2022

ISBN: 978-3-756-22458-6
DOI: 10.1486/FuT_PV-509

V.3.4 Scheinbar unvermeidbare Schuldgefühle und das Verbot eigenen Glücks

In der Befragung von Schmid u. a. (2009, S. 330) geben fast die Hälfte der Geschwister Schuldgefühle zu Protokoll, die aus ganz unterschiedlichen Lebenssituationen vor dem Hintergrund ebenfalls sehr verschiedener Geschwisterbeziehungen resultieren. Gemeinsam ist ihnen, dass die Geschwister sie in der Regel selbst entwickeln und ihnen nur sehr selten von Dritten Schuld zugeschrieben wird.

Schuldgefühle kommen indes nicht nur bei Geschwistern vor. Eltern werden (zumindest zu Beginn der Erkrankung) häufig von Schuldgefühlen geplagt; bei ihnen treten sie in der Regel als ‚Verursachungsschuld' auf, als Befürchtung, an der Entstehung der Erkrankung beteiligt zu sein (siehe die Kapitel ‚Interaktive Verursachung ja – Schuldzuweisungen nein!' und ‚Es ist genetisch kann eine gute Botschaft sein'). Aber auch die psychisch Erkrankten selbst entwickeln nicht selten Schuldgefühle: gegenüber sich selbst mit dem Gefühl, den eigenen Ansprüchen nicht zu genügen, und gegenüber den Angehörigen, dass sie ihnen Kummer und Sorgen bereiten oder gar ‚zur Last fallen'. Exemplarisch dafür kann Ingo, der Bruder des

Autors stehen, der sich sehr oft veranlasst sah, dieses Gefühl zu besprechen; in einer der letzten Begegnungen vor seinem Suizid sagte er etwas, was bis heute nachklingt: „Ich habe mich doch immer bemüht!“

Wegen der zentralen Bedeutung der Schuldfrage für alle Beteiligten folgt nach diesem Kapitel der Exkurs ‚Schuldvorwürfe und empfundene Schuld‘.

Bei den Mitgeschwistern drängt sich die Thematik in ganz unterschiedlichem Gewand in ihr Denken und Fühlen. Nicht wenige der Geschwister führen die Erfahrungen mit der psychischen Erkrankung der Schwester bzw. des Bruders in Berufe, in denen sie von diesen Erfahrungen profitieren können. Dies kann ein ‚Ausbeutungs-Schuldgefühl‘ begründen, das Titelman bei seiner Patientin Anna sah:

> „Ideen, das kranke Geschwister professionell ausgebeutet zu haben […] oder von der Krankheit des Geschwisters profitiert zu haben (z. B. durch Psychotherapie).“ (Titelman 1991, S. 79 **)

Helge Peukert, der jüngere Bruder des Autors und des gemeinsamen Bruders Ingo, betont den hohen Einfluss, den Ingo auf sein intellektuelles Leben genommen hat – und erkennt zugleich die ‚Kosten‘ auf Seiten seines erkrankten Bruders:

> „Sollte ein gewisser Anteil an z. B. schizophrenem Erbgut auch bei mir vorhanden sein, kann ich nur sagen: danke schön, sonst wäre ich vielleicht kein solider heterodoxer Ökonom [geworden]. […] Mein Bruder hat in seinem Leben wohl mehr gelitten als genossen. Ich hätte deshalb gerne auf all das schöne, erlebnisreiche und bildsame dank seiner Krankheit verzichtet, da der psychische Preis für ihn sehr hoch war.“ (Peukert H. 2020)

Bei vielen Geschwistern ist die Entwicklung einer ‚Solidaritätsschuld‘ festzustellen, Schuldgefühle aufgrund vermeintlich mangelnder Solidarität bzw. zu großer Ferne vom Geschwister. Diese ‚Solidaritätsschuld‘ ist verwoben mit dem für die Geschwister zentralen Ambivalenz-Problem: mit der kaum lösbaren Aufgabe, dem erkrankten Geschwister solidarisch zur Seite zu stehen und dabei gleichzeitig die eigenen Entwicklungserfordernisse nicht zu vernachlässigen. Jede Entscheidung für die eigenen Bedürfnisse kann das Schuldgefühl auslösen, zu sehr an sich selbst und zu wenig an das erkrankte Geschwister zu denken.

Leith u. a. (2018, S. 1203) beobachteten die ‚interaction guilt', Schuldgefühle von Geschwistern im Zusammenhang mit aus ihrer Sicht zu wenig Kontakt zu ihrer erkrankten Schwester bzw. ihrem erkrankten Bruder. Dies haben sie bei den Geschwistern beobachtet, die ihre Selbstsorge der Sorge um die erkrankte Schwester bzw. den erkrankten Bruder vorziehen, und bei denen sie geringere Belastungswerte gefunden haben. Die Schuldgefühle sind der Preis für die reduzierten Belastungen durch die Vermeidung persönlicher Begegnungen.

Als eine sehr ausgeprägte Form der ‚interaction guilt' können die Schuldgefühle gesehen werden, die sich dann einstellen, wenn Geschwister den Wunsch verspüren, die Belastung durch die erkrankte Schwester oder den erkrankten Bruder möge verschwinden – die Schwester oder der Bruder möge ‚nicht mehr da sein' (mehr dazu im Kapitel ‚Gefühle dem erkrankten Geschwister gegenüber').

Aus der Erforschung der Belastungen von Holocaust-Überlebenden und deren Nachkommen stammt der Begriff ‚Überlebensschuld' (survivor guilt). Titelman (1991) hat im Anschluss an Bank und Kahn (1989) diese Bezeichnung für das Schulderleben von Geschwistern übernommen. Anders als Bank und Kahn erkennt er darin keine erfolgreiche Bewältigung des belastenden Erlebens (Titelman 1991, S. 74), sondern sieht gemäß seiner psychoanalytischen Orientierung diese Schuld in der Annahme begründet, im Gegensatz zur erkrankten Schwester oder dem erkrankten Bruder die pathogenen Familienstrukturen überlebt zu haben, und zwar auf deren Kosten (ebenda, S. 79). Dies sei verbunden mit dem Kummer über jemanden, der tot sei, obwohl er noch lebe (ebenda, S. 74). Eine Schwester in Deutschland gibt Claudia Bach zu Protokoll:

> „Ich denke, man hat die ganze Zeit ja doch auch so ein latentes Schuldbewusstsein. Warum ist sie krank, und ich nicht? Wir kommen doch aus dem gleichen Elternhaus!" (Bach 2019, S. 129)

Thomas Bock (2016a) formuliert als Hypothese, für Geschwister bestehe das Risiko, unter dem Druck einer ‚Überlebensschuld' selbst erhebliche Einbußen der Lebensqualität zu erleiden.

Dass Schuldgefühle zu Belastungen führen und diese zu Einbußen an Lebensqualität, kann nicht in Frage stehen; alle angesprochenen unterschiedlichen Schuldgefühle können dafür ursächlich sein. Sie haben eine

enorme Tiefenwirkung, da man in ihnen gefangen ist. Wenn sie Beziehungen tangieren, wird man von ihnen widersprüchlich gebunden. Im Kapitel ‚Der verzweifelte Versuch, den widersprüchlichen Erwartungen gerecht zu werden' werden diese Konflikte und die Bewältigungsversuche beispielhaft aufgerollt.

Besonders dramatisch ist dabei das schuldabwehrende Verbot eigenen Glücks. In einem Treffen von Eltern und Mitgeschwistern in Mainz (Peukert und Simon 2017b) äußerte eine Schwester ihre persönliche Antwort auf die traurige Situation ihrer psychisch erkrankten Schwester und die eigene Hilflosigkeit:

> „Ich verbiete mir, glücklich und froh zu sein." (Ebenda, S.4)

Auch Moorman (1994) fragte sich, ob sie das Recht auf ein eigenes Leben haben dürfe, ohne die Schwester im Stich zu lassen. Jana Hauschild (2019, S. 50) zitiert Nora:

> „Wenn ich Spaß habe, mit Freunden unterwegs bin, es mir gut geht und ich glücklich bin, überkommt es mich manchmal. Dann weine ich um meinen Bruder. Der all das nicht hat." (Ebenda)

Besonders drastisch kommt das Gefühl des ‚verbotenen Glücks' bei Tina Bühler-Stehlé (2005) zum Ausdruck. Sie hatte sich nach langem Zögern zur Mutterschaft entschlossen. Nach einer schweren Auseinandersetzung mit der Mutter

> „hatte ich das Gefühl, Dich [den Bruder] verraten, erneut im Stich gelassen zu haben." (Ebenda, S. 164)

Zwei Tage später verlor sie ihr Kind und kommentiert das:

> „Vielleicht hat das Baby in mir gespürt, dass es zu einem ungünstigen Zeitpunkt auf die Welt kommen sollte." (Ebenda)

Es hört sich an, als würden Mitgeschwister glauben, Buße leisten zu müssen für ein anderes Leben als das ihres erkrankten Geschwisters. Diese Buße ist psychologisch geeignet, die erlebte Schuld abzuwehren.

Wo sich Gefühle wie das Verbot eigenen Glücks mit den allgegenwärtigen Ambivalenzen verbinden, werden Ergebnisse aus angelsächsischen Studien unmittelbar nachvollziehbar. Diana Marsh u. a. (1993a) haben bei Geschwistern ‚emotionale Anästhesie' beobachtet, Rex Dickens, der drei psychisch erkrankte Geschwister hat, spricht gar von ‚gefrorenen Seelen' (Dickens 2018).

Vermutlich sind solche Dissoziationen auch bei Mitgeschwistern in Deutschland vorhanden, insbesondere bei jenen, die traumatisierende Erfahrungen machen mussten, z. B. körperliche Gewalt beobachten oder gar selbst erleben mussten.

Schuldgefühle begleiten nicht nur sämtliche Ambivalenzen wie ein Schatten, sie verbinden sich auch mit fast jeder Copingstrategie. Im Kapitel ‚Ambivalenzen und Schuldgefühle – die massivsten Herausforderungen für Bewältigungsversuche' werden daher die in vielen anderen Kapiteln explizierten Auslöser und Folgen in einer Übersicht zusammengefasst.

V.3.4.1 Exkurs: Schuldvorwürfe und empfundene Schuld

V.3.4.1.1 Die allgegenwärtige Frage nach ‚Schuld' oder: das Phänomen der fälschlich verstandenen Schuldvorwürfe

Es wird kaum ein Zusammentreffen von mehreren Angehörigen von psychisch erkrankten Menschen geben, bei dem nicht früher oder später die ‚Schuldfrage' im Raum steht, Geschwister machen da keine Ausnahme.

Es ist eine mit großem Leid verbundene Belastung für alle Angehörigen, wenn Schuldvorwürfe von Familienmitgliedern und Bekannten ganz ausdrücklich erhoben werden oder aus Äußerungen der Mitarbeitenden im Sozial- und Gesundheitssystem herausgehört werden, wobei gelegentlich immer noch von solchen subtilen Anspielungen ausgegangen werden muss. Häufig wird jedoch von Dritten etwas gesagt, was bei Angehörigen unmittelbar eine Assoziation zu Schuldgefühlen hervorruft, obwohl dies nicht beabsichtigt war.

So wurde und wird in Studien und in theoretischen Überlegungen zur Rolle der Familie bei psychischen Erkrankungen sehr wohl die Beteiligung der familiären Dynamik am Krankheitsgeschehen herausgestellt, aber nicht im Sinne einer primären Verursachung. Dies wird insbesondere von Angehörigen häufig so gelesen, als würde damit Schuld zugewiesen, was jedoch (zumindest in den letzten Jahren) kaum noch der Fall ist. So kann es also zu einem bedrängenden Schulderleben kommen, ohne dass gegenüber der Person faktische Schuldvorwürfe geäußert worden wären.

Erinnert sei an das Kapitel ‚Interaktive Verursachung ja – Schuldzuweisungen nein!'. Am Beispiel der Auseinandersetzung von W. Thomas Boyce mit der Geschichte seiner von Altlasten und Umwelteinflüssen geprägten Familie sind wir ausführlich auf die zugrunde liegenden Dynamiken eingegangen. Boyces Fokussierung auf die Mutter-Tochter-Beziehung ist seine Sicht der Dinge und nicht zwingend nachvollziehbar. Es hat den Anschein, als wolle er damit gegen die Interpretationsfigur der ‚schizophrenogenen Mutter' argumentieren, die hier und da noch immer präsent ist, zumeist

als unerträgliche Zumutung den Müttern gegenüber, die sich intensiv um ihr psychisch erkranktes Kind bemühen. Boyce beklagt:

> „Die meisten von uns haben keine Möglichkeit, das Trauma, das uns quält, oder die Familienaltlasten, in die wir hineingeboren wurden, abzuwerfen." (Boyce 2019, S. 256f.)

Zur objektivierenden Einordnung ist es sinnvoll, das *subjektive Erleben von Schuldgefühlen* (Schulderleben) von *faktischen Schuldvorwürfen* seitens anderer Personen zu trennen und beides auseinanderzuhalten.

V.3.4.1.2 Schuld und Schulderleben: Familiäre Bedingtheiten und Dynamiken

In der Literatur, die sich mit familiären Konstellationen und Dynamiken befasst, finden sich viele Belege, die eine wie auch immer geartete Mitwirkung am Erkrankungs- und/oder Wiedererkrankungsgeschehen bescheinigen, indem sie gesundheitsförderliches und gesundheitsabträgliches Verhalten identifizieren. Dabei geht es um die Entschlüsselung der Bedingtheit jedes Einzelnen in der Abfolge der Generationen in einer je spezifischen Umwelt. Damit ist gemeint:

Jeder Einzelne (also auch jedes Familienmitglied) bringt zu jedem Zeitpunkt aus seiner individuellen Geschichte etwas Spezifisches in die aktuelle soziale Situation ein; sein Verhalten ist in diesem Sinne immer auch ‚bedingt', es hat sich ‚unter bestimmten Bedingungen' etwas herausgebildet, was in der aktuellen Situation in seinem Denken, Fühlen und Handeln mitwirkt. Der Mensch ist daneben grundsätzlich in der Lage, sich in Auseinandersetzung und Reflexion (einem Teil) seiner Bedingtheiten gewahr zu werden und sich zu verändern. Nur so sind wir Menschen unter unseren sich ständig verändernden Lebensbedingungen zufriedenstellend lebensfähig.

Die Schwierigkeit bei der Debatte um Schuld ist diese Gleichzeitigkeit von Bedingtheit und der Möglichkeit, sich durch Weiterentwicklung (Lernen) schrittweise daraus zu befreien. Dabei darf nicht übersehen werden: Das ist ein oft langwieriger Prozess und nicht Jede und Jeder hat dazu die

Möglichkeit, wenn ihre oder seine soziale Situation z. B. sehr begrenzend und/oder hoch belastet ist.

Das Konzept von Schuld ist dazu geeignet, diese Dialektik von ‚Bedingtheit' und ‚Freiheit zur Weiterentwicklung' zu zerschlagen! Mit einer die Komplexität drastisch reduzierenden Schuldzuweisung wird die Bedingtheit der Person negiert und eine völlige sowie verpflichtende Befreiung aus der (historischen) Bedingtheit verabsolutiert. Gleichzeitig wird den in der sozialen Situation (der familiären Interaktion) stattfindenden Austauschprozessen eine Bedeutung zugeschrieben, die diese Prozesse ihres Prozesscharakters beraubt – so als würden z. B. kritische, im Bemühen um Erziehung motivierte Bemerkungen losgelöst aus einem fortlaufenden Bindungs- und Interaktionsgeschehen eine Wirkung entfalten können, die als Ursache für eine psychische Erkrankung herangezogen werden könnten – womit dann der Schuldvorwurf begründet wäre.

Um den ersten Gesichtspunkt (die Negation der historischen Bedingtheit) an einem drastischen, aber nicht singulären Beispiel zu verdeutlichen: Wer wollte einer Mutter, die als Kind sexuelle Gewalt erleben musste und ihr psychisches Überleben sicherte, indem sie ihre grauenhaften Gefühle unterdrückte (fachlich korrekt: dissoziierte, abspaltete), dafür schuldig sprechen, dass sie damit zugleich weniger feinfühlig ihren eigenen Kindern gegenüber wurde, was sich auf deren Psyche auswirkt? Darf man dieser Mutter eine Schuld geben, wenn sie nicht die Möglichkeit hatte, dieses Handicap etwa über eine Therapie oder in einer Ehe mit einem sehr zugewandten Partner abzulegen – Möglichkeiten, die andere Frauen nach sexuellen Übergriffen hatten?

Wissen wir um die Belastungen unserer Eltern und Großeltern, die qua Bedingtheit ihres Verhaltens in gewissem Maße und irgendeiner Form unser Denken, Fühlen und Handeln beeinflusst haben?

Vielleicht kann auch eine Analogie dazu beitragen, faktische Schuld abzugrenzen von der empfundenen Schuld:

Wie bekannt, wird davon ausgegangen, dass das Risiko für eine psychische Erkrankung zu einem Teil in den Genen verankert ist, also erblich von den Eltern an das Kind weitergegeben wird, demnach eine *(Mit-) Verursachung* bei den Eltern liegen kann. Aber ist es gerechtfertigt, daraus eine ‚*Schuld*' abzuleiten? Wohl kaum. Dennoch *empfinden* manche

(oder auch viele) Eltern eine Schuld, dass diese (ihre) Gene ggf. für die Erkrankung ihres Kindes (mit)ursächlich sein könnten.

Ähnliches gilt für das Verhalten, denn der Mensch ist ja nicht nur durch seine Gene definiert, wie wir im Kapitel ‚Der Blick auf die Epigenetik im Rahmen der Anlage-Umwelt-Debatte' ausführten, sondern sein Denken, Fühlen und Handeln hat sich unter bestimmten Bedingungen ausgeprägt. Dazu gehören neben den jeweiligen individuellen Lebensbedingungen und -erfahrungen (im weitesten Sinne) auch generationsübergreifende Umstände. Um weniger günstige Prägungen durch Hinzulernen zu beeinflussen, bedarf es viel Zeit, vor allem aber zweier wesentlicher Voraussetzungen:

1. *die Erkenntnis*, dass bestimmte Denk- und Verhaltensweisen sich negativ auf die familiären Strukturen auswirken, und
2. *die Möglichkeit*, an einer Weiterentwicklung zu arbeiten – die wiederum von der aktuellen Lebenssituation in vielerlei Hinsicht beeinflusst wird.

Solange nicht *beide* Voraussetzungen gegeben sind, ist diese Prägung neben der Genetik als Teil der ‚personalen Ausstattung' zu betrachten – und auch so zu behandeln.

V.3.4.1.1.3 Die Diversität des Schuldempfindens – je nach familiärer Rolle

Was bisher beschrieben wurde, passt für die sogenannte Schuldfrage bei Eltern, Geschwistern und den erkrankten Schwestern und Brüdern gleichermaßen. Bei Geschwistern vermischt sich dies mit subjektivem Schulderleben völlig anderer Herkunft, nämlich der oben ausgeführten ‚Solidaritätsschuld'.

Dies sind Schuldgefühle, die bei den Geschwistern sozusagen aus sich selbst heraus entstehen, ohne dass irgendjemand ihnen Schuld zugewiesen oder einen entsprechenden Vorwurf geäußert hätte. Auch bei Eltern gibt es diesen Anteil aus sich selbst heraus entwickelter Schuldgefühle. Angesichts der Erkrankung oder Behinderung oder starker Verhaltensauffälligkeiten des eigenen Kindes taucht der schmerzliche Gedanke auf,

möglicherweise als Eltern ‚nicht gut genug gewesen zu sein', wobei wohl insbesondere Mütter sich damit plagen. Da ist es leicht nachzuvollziehen, dass gerade Mütter geneigt sind, auf jede nur erdenkliche Anspielung auf Schuld zu reagieren und unter jedem von außen kommenden Schuldvorwurf massiv leiden.

Konträre Reaktionen sind dagegen bei Geschwistern festzustellen, wenn sie Schuldzuweisungen gegenüber ihrer Familie wahrnehmen bzw. wahrzunehmen glauben. Während manche Geschwister diese zumindest partiell teilen und ggf. verstärken (z. B. Gerace u. a. 1993; Munkert und Peukert 2009a; Hauschild 2019), sehen andere sich veranlasst, ihre Familie gegen (vermutete) Anwürfe zu verteidigen und zu schützen (z. B. Titelman 1991; Huinink 2008; Peukert 2019b).

Beide Aspekte treffen genauso auf psychisch erkrankte Menschen zu. Wie bei Eltern und Geschwistern gibt es auch bei ihnen die aus sich selbst generierten Schuldgefühle, den eigenen und familiären Ansprüchen nicht zu genügen, Sorgen, Kummer und Enttäuschungen zu bereiten. Andererseits werden mit der – auch von Geschwistern – nicht selten gestellten Frage zum Verhalten der Erkrankten: ‚können sie nicht oder wollen sie nicht?' Schuldvorwürfe thematisiert (siehe z. B. Peukert und Julius 2019c).

V.3.4.1.4 Was uns dieser Exkurs lehrt

Wie bei allen in das Geschehen ‚psychische Erkrankung' Involvierten ist auch bei den Geschwistern eine hohe Sensibilität und Verletzlichkeit festzustellen, wenn es um die ‚Schuldfrage' geht.

- Diese Ausführungen können eine Anregung geben, *empfundene Schuldgefühle* daraufhin abzuklopfen, ob sie möglicherweise den eigenen, häufig ambivalenten Gefühlen geschuldet und damit ‚objektiv gesehen' obsolet im Sinne von ‚unbegründet' sind. Wenn Geschwister dies erkennen, sind solche Gefühle durch Selbstversicherung bzw. Selbstreflexion reduzierbar, wenn nicht sogar vermeidbar. Gemeint sind beide Seiten: die Schuldgefühle in Bezug auf sich selbst sowie jene im Hinblick auf die Strukturen und Dynamiken in der Familie.

- Darüber hinaus könnten die Überlegungen dabei helfen zu erkennen, ob Äußerungen Dritter auf diese aus der eigenen Person heraus empfundenen Schuldgefühle und Ambivalenzen treffen; dies würde die Neigung befördern, *Schuldvorwürfe zu vermuten oder zu erahnen*, ohne dass es dafür eine tatsächliche Grundlage gibt.
- Dem gegenüber sollten Geschwister mutiger werden. Es gibt keinen Grund, sich von *tatsächlich und erkennbar erhobenen*, in der Regel verkürzenden und pauschalisierenden Zuschreibungen irritieren und/oder verunsichern zu lassen. Ihnen kann und sollte selbstbewusst entgegengetreten werden. Damit wird zudem der Verstärkung der generellen Stigmatisierung aller Personen im Umfeld einer oder eines psychisch Erkrankten etwas entgegengestellt.