

Warum kann ich nicht einfach „darüber“ reden?

Stigmatisierung aus der Sicht einer Angehörigen

Von Irmela Boden

Einfach? Das wäre schön und erleichternd! Reden? Die Worte drängen sich auf die Zunge, aber sie kommen nicht über die Lippen.

Bis heute unterziehe ich alles was ich zur psychischen Erkrankung meines Vaters sagen könnte, so lange einem Pro und Contra, bis die Argumente sich blockieren und ich nichts mehr sagen mag. Mein ganzer Leib arbeitet mit daran, das Darüber-Reden zurückzuhalten. Eine doppelte Sicherung! Lange habe ich darunter gelitten, permanent meine Zunge zu hüten. Aber dabei habe ich viel über Gesellschaftskonventionen und Ausgrenzung gelernt. Warum als Angehörige meine Zunge hüten? Aus Angst vor Ausgrenzung! Die Integration der Familie in Nachbarschaft, religiöse Gemeinde, Arbeitswelt, Vereine, Brauchtum, Schule und Kultur spielt eine essentielle Rolle für das Zustandekommen und den Erhalt von Wohlbefinden und Gesundheit. Doch diese Zugehörigkeit ist beileibe keine Selbstverständlichkeit. Aus allen möglichen Gründen werden Menschen aus Gemeinschaften ausgeschlossen.

Schon als Kind erlebte ich eine relativ harmlose Form der Stigmatisierung in der Schule. Ich bin nach dem Krieg im Westen Deutschlands geboren. Meine Eltern sind Flüchtlinge aus Schlesien. Ich bin 6 Jahre alt und gehe ins erste Schuljahr, bin ein ängstliches und scheues Kind. Niemand spielt mit mir auf dem Schulhof. Ich stehe am Rand und sehe, wie die anderen Kinder Kreise, Ketten, Mannschaften bilden. Ich bin nie dabei, Jahre nicht. Ich denke, es muss sehr schwer sein, Kontakt zu bekommen. Ich weiß nicht wie das geht, empfinde nur hilflose Trauer über diesen Zustand.

Jahrzehnte später

Ich bin inzwischen Gestalttherapeutin und bin auf einem Fachtreffen, zufällig im Nachbarort meiner Heimat. Jemand aus meinem Dorf ist unter den Therapeuten. Wir beide setzen uns ab und stöbern in Heimerinnerungen. Hier erfahre ich zum ersten Mal: „Mit Flüchtlingskindern haben wir nicht gespielt, das war beschlossene Sache!“ Mein Kontaktproblem war also nicht von mir verursacht! Das Problem mit meinem Flüchtlingsstigma schrumpft dadurch augenblicklich fast zu einer Winzigkeit.

Ich war im jugendlichen Alter, als mein Vater an Paranoia erkrankte. Ab da galt als Gebot in der Familie: von der Erkrankung des Vaters darf niemand etwas erfahren. Ich verstand und trat den Rückzug freiwillig an. Na klar: unter den Kindern und Heranwachsenden kursierten Witze über Irre und Geistesranke und mich betraf das hautnah. Ich konnte nicht mehr über solche Witze lachen. Ich begann Witze allgemein abzulehnen, weil ich darin oft als Grundprinzip kränkende Verletzungen erkannte. So wurde ich wie in der Kindheit wieder eine Einzelgängerin. Ich machte, wo ich konnte oberflächlich mit, aber ich lernte das „Mich-Mitteilen“. In der Schule konnte ich sozial nicht mithalten. Die Themen über die andere sich unterhielten gingen an mir vorbei. Die Lehrer wussten zwar über unsere Familiensituation durch Gespräche mit meiner Mutter Bescheid, aber sie redeten nicht mit mir darüber. Selbst meiner einzigen Freundin erzählte ich nie etwas über meine Familie.

Ich war voller widerstreitender Gefühle, voller Fragen, und blieb damit immer alleine. Zur Gesellschaft verlor ich an Zugehörig-

keitsgefühl. Ich tröstete mich in die Zukunft: später wenn ich das Elternhaus verlasse, wenn ich frei von familiärem Zwang bin, wenn ..., aber über die Wirkungsweise der Selbststigmatisierung war ich mir damals nicht bewusst. Es genügte eine kleine Anspielung von Etikettierung und schon fiel ich in mich zusammen, unverständlich für den Verursacher. Ich badete im Gefühlschaos und mein Gegenüber hielt mich einfach für hypersensibel.

Warum war das Verstummen so schlimm? Weil man immer gegen sich selber und sein Bedürfnis zu sprechen ankämpfen musste. Und weil ich es mir zur Aufgabe machte, immer zu lächeln – nie das Gesicht zu verlieren, stets eine schützende Maske zu tragen. Dahinter konnte ich unbemerkt kommen und gehen und statt weg zu laufen, in Träumereien verschwinden. Ich habe in dieser Zeit die Auseinandersetzung weitgehend vermieden, aus Mitleid oder vermuteter Aussichtslosigkeit. Die Eltern hatten ja schon Probleme genug. Ein „Niemand-versteht-mich-Gefühl“ machte sich breit.

Was ist das Spezielle beim Stigma auf Grund der psychischen Erkrankung eines Familienmitglieds?

Bei einer psychischen Erkrankung ist immer das ganze Familiensystem betroffen. Alle leiden unner einem eigentümlichen Beigeschmack von Scham und Schuld. Die öffentliche Bloßstellung, der Finger der auf einen zeigt, ist sehr gefürchtet!

„Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm“ und andere Redensarten des „Volksmunds“ kommen einem gleich in den Sinn, wenn man nur daran denkt, das Familiengeheimnis zu lüften.

In der betroffenen Familie wird zum Dauerthema: „Wer hat wann



Irmela Boden
EX-IN-Dozentin NRW
Tanz- und Gestalttherapeutin, Heilpraktikerin, Sprecherin des
Dialog Remscheid,
Email: irmela.boden@gmx.de

für was Verantwortung?“ „Trägt der Kranke Mitverantwortung für sein Verhalten?“ „Wie verhält sich die Familie als Ganzes gegenüber der Öffentlichkeit?“ „Welches Bild gibt man ab?“ Schaut mal die lächelnde Tochter! Das ist doch eine glückliche Familie! Zumindest habe ich geglaubt, dass das so rüberkommt. Besonders schrecklich für die Familie gestalteten sich die Zwangseinweisungen. Da weckte man plötzlich die schonungslose Neugier der Öffentlichkeit. Polizei? Ist da was passiert? Krankenwagen? Ist da jemand verletzt? Ach so, der Vater muss in die Irrenanstalt ...!

Meine Mutter hat ungeheuer hart daran gearbeitet, dass die Familie in der Gesellschaft wenigstens weiter funktionierte, auch wenn die Kontaktzone sehr ausgedünnt war. Sie musste die Geschicke einer ganzen Familie alleine und ohne den Partner verantworten. Sie war die offiziell Handelnde hinter den Kulissen und dabei sehr einsam. Als Kind in der Familie konnte ich ihre Leistung nicht würdigen - ich war dankbar, aber abhängig und noch nicht gereift genug, um sie spürbar zu stützen.

Heute kann ich aufgrund meiner langen Lebenserfahrung ermes- sen, was meine Mutter Großes geleistet hat: sie hat es trotz Stigmatisierung geschafft, dass ihr Mann in Würde altern konnte, und dass ihre vier Kinder einen erfolgreichen Weg in die Gesellschaft finden konnten. Meine Ausbildung zur Lehrerin und zur Heilpraktikerin mit psychotherapeutischem Schwerpunkt, sowie das Zusammenleben mit meiner eigenen Familie mit 2 jetzt erwachsenen Kindern hat mich Frieden finden lassen mit meiner Herkunftsgeschichte. Und doch lassen mich die Reste von Zweifel und Stigma nie ganz los. Denn das Stigma betrifft z.B. auch meinen ererbten gesundheitlichen Zustand und meine Resilienz, diese steht ständig auf dem Prüfstand. Dabei genügt es nicht, dass ich mich selber für gesund erachte, es muss auch von außen akzeptiert werden. Das Vertrauen in meine Gesundheit ist im Zusammenleben mit einem psychisch kranken Familienmitglied durch fundamental

gestörte Kommunikationsformen erschüttert worden. Das hat mich geprägt und es fördert auch heute noch sporadisch das Misstrauen von außen stehenden Beobachtern.

Manchmal werden die Angehörigen von Außenstehenden sogar als die Verursacher oder zumindest die Verschlimmerer von psychischen Erkrankungen angesehen. Das sind dann besonders kratzige gesellschaftliche Kleider, die man als Angehörige zu tragen bekommt. Und groß ist die Gefahr, dass man sich dazu die passende Unterwäsche der Selbststigmatisierung selber schneidert. Vielleicht liegen darin die Brutstätten von schizophrengen Kommunikationsformen, wenn das System Familie zu eng in sich geschlossen bleibt.

Gesünder und entlastend sind auf alle Fälle Kontakte nach außen, bei denen man nicht alles totschweigen muss. Man kann Einzelmitglieder einer Familie „retten“, doch wichtiger erscheint mir, so weit wie möglich das ganze Familiensystem zu begleiten: die Zugehörigkeit zu pflegen, wo immer dies ermöglicht werden kann - durch Profis, die emotionale Resonanz zulassen, Nachbarn, die wohl gesonnen und offen sind, Freunde, die treu bleiben, Arbeitskollegen, die nachfragen ...

Während ich in jungen Jahren eher ein stiller Beobachter war, der nicht handelnd und regulierend eingreifen konnte, engagiere ich mich heute aktiv in Projekten, die sich um Entstigmatisierung von innen heraus bemühen: Dialog und EX-IN sind äußerst machende Entwicklungen in der psychiatrischen Landschaft, wo die Mitsprache von Angehörigen mehr als erwünscht ist. Denn es ist förderlich, dass auch Angehörige sich und ihr Erfahrungswissen einbringen. Dabei sind alle Angehörigen angesprochen, denn es ist ein Unterschied, ob man Partner, Mutter, Vater oder Kind als Angehöriger eines psychisch erkrankten Familienmitglieds ist.

Mein Vater ist vor einigen Jahren gestorben, meine Betroffenheit als Angehörige und meine Stigmatisierung sind dadurch praktisch

beendet worden. Aber ich bin und bleibe immer eine Stigma-Erfahrene. Anfangs konnte ich das nicht voneinander trennen.

Inzwischen ist es mir offensichtlich geworden: Das Stigma betraf nie die Beziehung zu meinem Vater - das war eine andere Geschichte. Das Stigma betraf mich nur in meinem Verhältnis zur Gesellschaft. Als Angehörige stand ich ewig auf der Grenze zwischen der Zugehörigkeit zur Familie und der Zugehörigkeit zur Gesellschaft. Das passte durch die psychische Erkrankung nicht mehr nahtlos ineinander. Was mich ein wenig mit der Stigmatisierung versöhnt, ist die Erkenntnis, dass Stigma zum Teil ein gesellschaftlicher Schutzmechanismus ist. Vieles daran ist die Angst vor dem Anderssein und somit zumindest menschlich verständlich. Wir sollten versuchen diese Ängste abzubauen. Das hat mir geholfen, meine Sprachlosigkeit zu überwinden, in meiner eigenen Familie ein offenes, gesundes Klima zu schaffen und zusätzlich die Liebe zu meinem Vater zu erhalten. ●

Kerbe Forum für Sozialpsychiatrie

Die Fachzeitschrift für
Experten, Betroffene
und Angehörige

Herausgeber: Bundesverband
evangelische Behindertenhilfe
(BeB) in Berlin. www.kerbe.info

Bestellanschrift: Verlag der
Evang. Gesellschaft Stuttgart;
Tel: 0711 / 60 100 - 40;
vertrieb@evanggemeindeblatt.de

Internet: www.kerbe.info