

# **Achterbahnfahrt: Kein Ausstieg auf der Strecke!**

von Elisabeth Richter

*zitiert aus:*

*Angehörige sind Erfahrene*

*Ein Ermutigungsbuch*

*(Hg.): Fritz Bremer und Hartwig Hansen*

*Verlag: Paranus*

*Abdruck mit freundlicher Genehmigung der Autorin und des Verlags*

*S. 17-43*

Es war wohl nach meinem ersten Besuch des Psychoseseminars, als mich eine Frau fragte, wie viele Psychosen mein Sohn schon gehabt habe. Auf meine Antwort „Eine“ guckte sie mich etwas geringschätzig an. Da kannst du gar nicht mitreden, hieß der Blick. Jedenfalls fasste ich ihn so auf und jetzt – etliche Jahre, etliche psychotische Schübe und Klinikaufenthalte später – stimme ich der Frau zu: Ich hatte damals keine Ahnung von der Achterbahnfahrt, die die schizophrene Erkrankung meines Sohnes mit ihm und mit mir als seine Mutter noch vorhatte und hätte ich damals gewusst, was in den nachfolgenden Jahren alles geschehen würde, hätte ich protestiert: Das kann nicht sein! Das schaffe ich nicht! Das überlebe ich nicht! Und vor allem: Dabei mach ich nicht mit!

Die Jahre bewiesen das Gegenteil, gab es, zumindest für mich, erst einmal Hoffnung. Es war nicht irgendetwas Unbegreifliches, was Erik hatte, nein, es hatte einen Namen, es war bekannt, andere Leute hatten es auch, es war eine behandelbare Krankheit. Der Arzt in der Klinik war freundlich und beantwortete eine ganze Liste von Fragen und er schien von der segensreichen Wirkung der Neuroleptika überzeugt. Überzeugt auch davon, dass man mit ihrer Hilfe ein normales Leben führen könne. – Heute, viel später, frage ich mich immer noch, ob er, der Psychiater, der Fachmann, allen Ernstes selbst daran glaubte.

Ich hatte nach Eriks erster Psychose noch keine Vorstellung davon, was an immerwährenden Auf- und Abschwüngen kommen und in welchem Ausmaß mein eigenes Leben schrumpfen würde, bis ich es nicht mehr als meins erkennen konnte.

## **Aushalten**

Nach und nach zogen meine jüngeren Kinder aus, am Ende blieb ich mit Erik allein in der Wohnung und entwickelte mich zu einer Person, die ich nie hatte werden wollen, zu einer Art Schrittmacher für den Alltag mit unermüdlicher Aufmerksamkeit für die jeweiligen Nöte und Bedürfnisse meines Sohnes. Wenn ich nur alles richtig machte, dann würde alles besser werden. Wenn ich ihm zuhörte, wenn er reden wollte, dann würde dies ihn erleichtern. Wenn ich hinter ihm herräumte, statt einen Streit wegen unhaltbarer Zustände im Bad oder der Küche anzuzetteln, dann würde sein empfindliches Gleichgewicht nicht erschüttert. Wenn er in Ruhe gelassen werden wollte, ließ ich ihn in Ruhe – heißt es nicht, dass „*High Expressed*

*Emotion*“ in der Familie verantwortlich sei für Psychosen? Wenn er spazieren gehen wollte, aber nicht allein, gingen wir spazieren. Und wenn er nach wenigen Metern umkehren wollte, kehrten wir um. Ging es ihm gut, ging es mir gut, ging es ihm schlecht, war er finster, brütend, redete in Rätseln, dann ging es auch mir schlecht, meine Zuversicht geriet ins Wanken und ich wankte mit. Wenn er mal wieder seine Medikamente absetzte – heimlich, versteht sich – dann war ich diejenige, die die Konsequenzen spürte und versuchte, sie auszuhalten. Schrecklich daran war mein Alleingelassensein damit.

## **Anspannung, Verzweiflung, Wut**

Äußerlich funktionierte ich gut, aber hinter der Fassade war nicht mehr viel von mir übrig. Darüber, wie es mir selbst ging, machte ich mir keine Gedanken, ich hatte schließlich andere Sorgen. Doch meine andauernden Nackenschmerzen erinnerten mich daran, dass etwas in meinem Leben erstarrt war. Die Schmerzen begannen schleichend und steigerten sich, bis ich zeitweise kaum noch den Kopf drehen konnte. Daneben kamen immer wieder Gefühle bodenloser Verzweiflung und plötzlich aufwallender Wut.

Einmal stand ich in einem Laden vor der Gemüseauslage und betrachtete die Tomaten und Paprika in ihren Kisten, es war ein Moment der Entspannung; mich beschäftigte nichts anderes als nur die Frage, welches Gemüse zu Hause auf den Tisch kommen sollte und in diesem Augenblick zerfiel meine Anspannung und ich fing an zu weinen. Ich konnte mich nur schwer wieder beruhigen. Ein anderes Mal brach ich in wildes Schluchzen aus, als eine Kollegin mich nach meinem Sohn fragte; die Frage hatte mich kalt erwischt.

Dann gibt es meine plötzlich aufschießende Wut, die für mich keinen erkennbaren Bezug zu meiner Lebenssituation hat. Es sind die kleinen Zumutungen, die ich inzwischen schlecht aushalte: Ich könnte platzen, wenn jemand auf dem Bürgersteig vor mir zu langsam geht und ich nicht vorbei kann. Die Leute im Zug, in der S-Bahn, ihre Handys, ihre immer gleichen Sätze: *Ja ich sitze jetzt im Zug ...* Und das Ausbreiten von Nichtigkeiten: *Hol schon mal die Butter aus dem Kühlschrank ...* Alles, alles ist nichtig im Vergleich zu meiner Last! Ich könnte schreien und trampeln, wenn ich im Kino Leute tuscheln oder mit Popcorn-Tüten rascheln höre. Ich zappelte vor Ungeduld, wenn jemand weitschweifig redet und meine kostbare Lebenszeit beansprucht und verschwendet. Das ist erstaunlich, weil ich mich selbst für ausgesprochen geduldig halte, ich kann gut zuhören und mich auf jemandes Sorgen und Gedanken einlassen – eigentlich.

## **Psychoseseminar**

Zunächst war das Psychoseseminar für mich eine Zuflucht. Dort saßen Menschen, die selbst schon mehrere Psychosen durchlebt hatten. Und sie lebten immer noch! Ich hörte ihren Schilderungen zu und war fasziniert, nur manchmal spürte ich leises Unbehagen, dass die Situation von Erik so ganz anders aussah und nicht so viel Anlass zum Optimismus bot. Mehr

und mehr wuchs mein Unbehagen in dieser Gruppe. Es hatte mit meiner eigenen zunehmenden Dünnhäutigkeit gegenüber Schuldzuweisungen an Eltern zu tun. „*Wenn das Familiensystem krank ist, werden wir krank, weil wir die Sensibelsten sind.*“ Sätze wie dieser stoßen mir sehr sauer auf. Aus Höflichkeit und Rücksichtnahme (schon wieder! Immer diese Rücksichtnahme!) sage ich nichts, aber ich grolle und halte innerlich eine wütende Gegenrede: Ihr reklamiert für euch Sensibilität, in Wirklichkeit seid ihr aber bloß empfindlich, ihr seid nachtragend und verlangt ständige Rücksichtnahme, aber ich seid verdammt gut im Austeilen, da seid ihr kein bisschen sensibel ...

An und zu habe ich Lust, auch mal einen krachenden Satz von mir zu geben, aber ich tu es kaum je, schon gar nicht im Psychoseminar, da geht es schließlich um den gegenseitigen Respekt. Und weil der nach meinem Empfinden hauptsächlich von den Angehörigen abverlangt wird, gehe ich nur noch selten hin.

### **Die Frage nach dem „Warum“**

Ich habe mich nie gefragt: Warum mein Sohn? Oder warum stößt mir dies als Mutter zu? Es ist wie mit anderen Krankheiten, es gibt sie eben, Entgleisungen sind Teil des Lebens, sie sind Herausforderungen, um die keiner gebeten hat. Ich bin mit einer geistig schwerstbehinderten Schwester aufgewachsen, die Art und Weise, in der sie lebte, erschien mir als eine Variante des Normalen. Für meine Eltern war es dagegen ganz anders, sie waren niedergeschlagen, dass ihr Kind nicht gesund war und sie machten sich Sorgen um die Zukunft. Ich als Schwester hatte es leichter, die Gegebenheiten zu akzeptieren. Allerdings hat mich diese Erfahrung nicht vorbereitet auf die Erkrankung meines eigenen Kindes. Ich gehe nicht mit größerer Gelassenheit damit um, weil ich eine behinderte Schwester hatte. Ich stelle nur fest, dass sich die Sicht und die Reaktion auf Krankheit oder Andersartigkeit enorm unterscheiden, je nachdem, ob man Elternteil oder Geschwister ist.

Wir wissen nicht, warum uns dieses oder jenes Schicksal auferlegt wird. Eine Großtante, deren Sohn als Kind tödlich verunglückte, begriff dies als Strafe Gottes und sie wusste auch, wofür. Im Gegensatz zu ihr erkenne ich keine Verknüpfung von Psychose und Fehlverhalten. Ich fühle mich nicht schuldig an der Erkrankung meines Sohnes. Schuldgefühle entstehen eher im Rahmen meiner bangen Frage: Tue ich genug für ihn? Tue ich zu viel? Tue ich das Richtige oder ist es genau das Falsche? Ich halte es kaum aus, dass ich diese Fragen nie zufriedenstellend beantworten kann; manchmal tue ich viel für Erik, manchmal gar nichts, in Reaktion auf seinen Zustand und im Rahmen meiner eigenen Kraft und Überzeugung, aber nie weiß ich, ob es gut und passend war.

### **„Loslassen“**

Ein Satz, den ich nie wieder hören will, den ich aber bei Gelegenheit immer mal wieder von Mitmenschen herübergereicht bekomme, ist: „*Du musst loslassen!*“ Ich empfinde diesen Satz

als so übel, dass ich noch genau weiß, von wem ich ihn zu hören bekommen habe. Ich kann ihn verzeihen, aber nicht vergessen. Er zeigt den tiefen Graben zwischen mir und den Anderen: Es kann sich keiner meine Realität vorstellen, jeder aber hat das unbedingte Bedürfnis nach einer Lösung. Loslassen klingt nach Lösung. Es gibt aber keine Lösung. Muss ich an dieser Stelle versichern, wie gut ich meine Kinder loslassen kann? Ich kann meine drei anderen Kinder gut loslassen, weil sie erwachsen sind und weil sie in ihr eigenes Leben gehen wollen und müssen. Aber ich lasse doch Erik als mein eines (noch) bedürftiges Kind nicht fallen, auch wenn es den Jahren nach längst erwachsen ist!

### **Kleine Fluchten ins Glück**

Kummer und Schmerz betäube ich mit süchtigem Lesen. Abtauchen in fremder Leute Leben, Aufsaugen von guten Sätzen und klugen Beobachtungen von John Updike, Paul Auster, Richard Ford, Siri Hustvedt. Amerikanische Autoren haben vor keinem Thema Angst und vor allem kennen sie keine Wehleidigkeit. Wenn ich von der Verzweiflung und den Verstrickungen anderer lese, bin ich für diesen Moment meine eigenen los.

Wandern hilft. Meist wandere ich allein. Still einen Fuß vor den anderen zu setzen und Felder und Bäume an sich vorbeiziehen zu sehen, bewirkt bei mir ein kleines Wunder, ich werde leicht und fröhlich. Wenn dann noch am Feldrand die Pflaumen reif sind und ich mich von Baum zu Baum durchessen kann, bin ich wunschlos glücklich, geradezu kindlich selig. Das Gehen bringt die Gegenwart zum Vorschein und reiht einen gedankenlosen Augenblick an den anderen. Manchmal übernachtete ich irgendwo und ernte dann und wann Staunen und Bewunderung von den Wirtsleuten: Oh, eine Wandersfrau! Haben Sie denn gar keine Angst so allein unterwegs? – Wenn die wüssten...! Ein krankes Kind zu haben braucht viel mehr Mut als eine Wanderung durch den tiefen Wald.

Musik machen hat eine ähnlich Wirkung wie Wandern: Es ist die reine Gegenwart. Und darin hat kein sich ausdehnender Gedanke Platz, nur das Jetzt-Jetzt-Jetzt.

Auch Gartenarbeit bringt mich in eine unbesorgte Stimmung. In der Erde zu buddeln, zu säen, zu pflanzen, Unkraut zu zupfen und am Ende etwas geschafft und erschaffen zu haben, was sich mit großer Wahrscheinlichkeit zuverlässig entwickeln wird, das empfinde ich als sehr befriedigend. Das ist das Gegenteil der unberechenbaren Lage mit meinem Sohn.

### **Ich habe mich verändert**

Nichts hat mein Leben so verändert wie die Erkrankung von Erik. Nicht der Tod meiner Schwestern, nicht die Geburt des ersten Kindes, die ich damals als die größtmögliche anzunehmende Veränderung betrachtete, nicht das Anwachsen der Kinderschar auf vier, nicht meine Scheidung, nicht die Pflegebedürftigkeit und der Tod der Eltern. All diese Ereignisse wiesen auf ein Ende, aber auch einen Beginn hin. Es galt, sich neu zu sortieren und unter anderen Bedingungen weiterzumachen. Ich konnte diese Dinge integrieren, wie man so sagt.

Es waren Geschehnisse, die jedem zustoßen oder fast jedem. Aber dass mein schöner, kluger Sohn sich mit neunzehn Jahren verwandelte und sich entfernte von dem, der er einmal war, der Eltern und Geschwistern fremd und unverständlich wurde, offensichtlich litt und leidet, dies aber abwechselnd in grüblerischen Rückzug und wirre Beschuldigungen und Aktionismus verpackt: Das hat mich verändert und von anderen getrennt, als sei da eine Mauer gewachsen, über die niemand schauen kann. Freunde und Verwandte äußern ihr Mitgefühl, sie fragen nach, wie es Erik geht und manchmal fragt auch einer, wie es mir geht. Das tut mir gut, ich erzähle dann, wie es gerade ist – es ist immer anders und für Andere immer gleich – und es gelingt mir nicht, das Ausmaß meiner Verzweiflung und Ohnmacht begreiflich zu machen.

Mein eigenes Leben ist aus den Gleisen geraten, jedenfalls aus den Gleisen, die ich für mich selbst vorgesehen hatte, wenn erst einmal die Kinder aus dem Haus wären. Dann, so hatte ich mir vorgestellt, würde ich endlich den Kopf frei haben zum Schreiben. Aber es ist anders gekommen. Ich habe den Kopf nicht frei, merke ich, wie gleichgültig mir jeder Gedanke an die eigene Bedeutsamkeit geworden ist: Ich muss nicht mehr großartig und bedeutsam sein. Das ist ziemlich befreiend!

Die Herausforderungen sind andere geworden: Ich will zurechtkommen mit der Begrenztheit meiner Fähigkeit, etwas zu verändern. Ich will stärker sein als die Verzweiflung, die mich immer wieder beutelt. Was mich rettet, ist meine Zuversicht, mein kaum zu erschütternder Glaube an den guten, heilen Kern, der in meinem Sohn ruht und der wieder erstarken wird, eines Tages, bald. Solange muss ich über die Runden kommen.

## **Über die Runden kommen**

Nach einem Aufenthalt in einer therapeutischen Einrichtung lebt Erik wieder bei mir. Ich versuche, es jetzt „*anders*“ zu machen und meine Bedürfnisse nicht mehr hintenanzustellen. Das ist leichter gesagt als getan. Wenn ich möchte, dass er häuslich Arbeiten übernimmt, endet die Auseinandersetzung im Allgemeinen für mich frustrierend. Der einzig mögliche Weg, mich vor solcher Frustration und ihn vor meinem Gemecker zu schützen, ist, wenig Forderungen zu stellen und im Gegenzug auch nicht jede Forderung zu erfüllen. Dies nehme ich mir jeden Tag aufs Neue vor und ich scheitere jeden Tag, mal mehr, mal weniger. Nach wie vor ist meine eigene Befindlichkeit vom Zustand meines Sohnes abhängig und ich weiß nicht, wie ich dies ändern sollte und zu einer steten Gelassenheit finden könnte, ganz gleich, was sich um mich herum abspielt – es schwankt alles zu sehr, es geht rauf und runter. Die Achterbahn ist das einzig passende Bild.

## **Helfer finden**

Es gibt Hilfsangebote, man muss sie nur finden und sie müssen passen. Ich habe mit der Suche Stunden im Internet verbracht und dann sind die Ansätze meist doch gescheitert, weil

sich ein Kostenträger sperrte und stattdessen eine andere Maßnahme finanzieren wollte, die aber letztendlich nicht das Richtige war. Ich habe mich immer wieder geärgert über die fahrplanmäßige Verordnung von „*Hilfen*“, die in der Summe meinen Sohn unglücklicher gemacht und mich in große Konflikte gestürzt haben, sei es in der Klinik oder in anderen Einrichtungen. Nie wieder möchte ich erleben müssen, wie mein Sohn an Händen und Füßen gefesselt auf einem Klinikbett liegt und ich ohnmächtig zusehen muss! Und nie wieder möchte ich erleben, dass mir eine Krankenschwester am Telefon voller Genugtuung mitteilt, dass sie mir leider, leider gar nichts sagen könne ..., die Schweigepflicht und so weiter. In dieser Genugtuung scheint ein besonderer Genuss zu liegen. Fast möchte ich daraufhin behaupten: Klinik und Angehörige sind natürliche Feinde.

Wünschen würde ich mir eine Gemeinschaft von Menschen, mit denen ich den Alltag teilen kann. Nicht mehr alles allein tragen und verantworten zu müssen, das wäre gut!

### **Macht alles Sinn?**

Die Frage nach dem Sinn der Erkrankung meines Sohnes und der Veränderungen, die sie über mein Leben brachte, macht mich ähnlich ratlos wie der Frage nach dem Warum. Ich habe keine Antwort darauf, ich weiß nicht mal, ob ich eine suche. Immer wieder lande ich bei der Haltung (achselzuckend): Es ist eben so.

Wenn es dann etwas Gutes in mir bewirkt hat, dann vielleicht dies: Meine eigene Bedeutsamkeit ist unerheblich geworden. Und ich freue mich über kleinste Dinge – aber war das nicht schon immer so? Ich habe gewiss ein Talent zum Glücklichsein, was nicht mein Verdienst ist, sondern ein Geschenk des Lebens wie jede andere Gabe. Heute bin ich viel dankbarer dafür als früher. Allerdings muss ich es bewusst herbeirufen, ich muss einen Entschluss fassen, um beispielsweise Klavier zu spielen, weil ich weiß, dass es mir gut tun wird. Gar nichts zu tun und mich meinem inneren Gejammer hinzugeben, ist eine Versuchung, die im Hintergrund stets auf der Lauer liegt.