

Rezension

Janine Berg-Peer: Aufopfern ist keine Lösung – Mut zu mehr Gelassenheit für Eltern psychisch erkrankter Kinder und Erwachsener
Kösel-Verlag München ISBN 978-3-466-34617-2

Wie der Untertitel es schon ausdrückt, richtet sich das Buch bewusst an Eltern mit psychisch erkrankten minderjährigen oder erwachsenen Kindern. Es zeigt Eltern auf, wie sie mit der erschütternden Erfahrung einer psychischen Erkrankung ihres Kindes fertig werden können.

Die zwei kurzen Kapitel „Weichen stellen“ und „Verwirrte Gefühle“ führen ein in die Stationen, an denen Eltern mit einem psychisch erkrankten Kind unweigerlich vorbeikommen. Krass und unverständlich ist und bleibt dabei die Tatsache, dass Eltern immer noch als Störfaktoren in der Behandlung betrachtet werden.

Den Hauptteil bilden die beiden Kapitel „Gefühle verändern“ und „Mut zu mehr Gelassenheit“. Ersteres geht ein auf die leider immer auftretenden Schuldgefühle und die damit verbundenen Sorgen und Scham. Letzteres setzt den Schwerpunkt darauf, wie Loslassen, Kontrolle abgeben und Grenzen setzen dazu führen, dass Eltern trotz erkrankter Kinder sich wieder mehr den eigenen Bedürfnissen und Anliegen widmen können.

Die drei abschliessenden kurzen Kapitel nehmen sich den Themen „Psychiater und Sozialarbeiter – Gegner oder Kooperationspartner?“, „Keine Angst vor Krisen?“ und „Die Liebe?“ an.

Die Autorin ist selber Mutter einer psychisch erkrankten Tochter und weiss damit ganz genau worüber sie schreibt. Die Leserinnen und Leser können so unmittelbar von ihren Erfahrungen profitieren. Dies ist umso leichter, als es die Autorin versteht, kurz und leichtverständlich die Schwierigkeiten und den Umgang damit auf den Punkt zu bringen.

Besonders hilfreich sind die immer wieder erscheinenden Unterkapitel „Was tun?“. Sie geben konkrete und gut nachvollziehbare Beispiele, wie schwierige Situationen bewältigt werden können und zwar nicht im Sinne von Rezepten sondern Denkanstössen, die einen zur persönlichen Auseinandersetzung anregen.

Durch das ganze Buch zieht sich die Idee, dass Krankheiten und die damit verbundenen Schwierigkeiten nicht einfach zu bewältigen sind. Vielmehr soll durch die persönliche Auseinandersetzung unser Umgang, unsere Haltungen und Einstellungen verändert werden. Das führt dazu, dass die Krankheit keine Macht mehr über die Betroffenen übernehmen und zerstörerisch wirken kann.

Es ist ein Buch das Mut macht und Hoffnung gibt. Es ist nicht nur allen Angehörigen zu empfehlen, sondern allen, die in ihrem persönlichen Umfeld mit psychisch erkrankten Menschen oder Angehörigen zu tun haben. Es hilft nämlich zu verstehen, was für schwerwiegende Auswirkungen psychische Erkrankungen bei Betroffenen und Angehörigen auslösen können. Und es zeigt, dass es Auswege gibt, den damit verbundenen Schwierigkeiten auf konstruktive Weise zu begegnen. Wenn das Buch gelesen und verstanden wird, kann es einen wichtigen Beitrag zur Entstigmatisierung psychischer Krankheiten leisten.