

Wissen schafft Konturen

Ihre Schwester ist psychisch krank. Lange hatte diese Krankheit für Frau D. kein Gesicht. Als sie dann fassbar wurde, veränderte sich der Umgang mit der Situation.

Von Frau D.*

Es ist nur für ein, zwei Tage, dann kommen wir dich holen. Diesen Satz werde ich nie vergessen. Auch nicht das dazu gehörende Bild: Meine Schwester steht verloren und hilflos in einem langen Korridor – bleich, mit hängenden Schultern, traurigen, kummervollen und grossen Augen. Meiner Mutter und mir zerreisst es das Herz. Ohnmacht, Trauer, Schuldgefühle und Hilflosigkeit vermischen sich zu einem Gefühlschaos. Und doch müssen wir uns losreissen und – sie da lassen. “Da” ist eine psychiatrische Klinik, der Gang gehört zur geschlossenen Abteilung. Dieser Satz ist der letzte, den eine von uns murmelt, bevor sich die schwere Tür schliesst.

Prägender Wendepunkt

Wenn man die Hand in ein Glas lauwarmes Wasser hält und das Wasser immer wärmer wird, merkt man die

steigende Temperatur erst, wenn man sich die Hand verbrennt. Obwohl Therapeuten miteinbezogen wurden, verbrannten wir uns alle. Der Gang in die Klinik sollte Heilung bringen – meiner Schwester und auch uns. Geheilt hat er schliesslich nicht, und doch führte er einen bedeutenden Wendepunkt herbei. Denn als dann eine Schizophrene Psychose diagnostiziert wurde, bekam dieses Durcheinander ein Gesicht und – man konnte etwas tun.

Klärende Informationen und Erfahrungsaustausch

Das Wissen nahm uns nach und nach die Angst. Informationen bekamen deshalb eine grosse Bedeutung für uns. Das Internet wurde durchsucht, Bücherläden durchstöbert und Fachpersonen ausgefragt. Je mehr wir erfuhr, desto klarer wurde das Gesicht der Krankheit. Da diese Diagnose jedoch viele Facetten aufweist und meiner Schwester nicht eins zu eins “übergestülpt” werden konnte, waren Gespräche mit den zuständigen ÄrztInnen und Betreuungspersonen sehr wichtig. Glücklicherweise verwehrte meine Schwester uns dies nicht.

Hilfreich waren auch die Angehörigen-Seminare, an welchen Erfahrungen und Fachinformationen vermittelt wurden und sich die Möglichkeit bot, mit anderen Angehörigen einen Austausch zu pflegen. Dieser Dialog mit anderen betroffenen Angehörigen tat gut, denn Freunde, Familie und Bekannte konnten (und können) die Situation gar nicht oder nur bis zu einem gewissen Punkt erfassen.

Seit der Szene im Korridor der Klinik sind fast zehn Jahre vergangen. Meine Schwester ist so genannt stabil: dank der “richtigen” Medikamente und dank einem sozialen Netz. Sie hat viele Freundinnen – die meisten teilen ihr Schicksal. Selbständig kann sie nicht leben, doch es sind immer wieder bescheidene Fortschritte erkennbar.

Besänftigende Balance

Manchmal habe ich Schuldgefühle. Bin ich genug für meine Schwester da? Könnte ich meine Eltern nicht mehr unterstützen? Diese Gefühle besänftige ich, indem ich eine Balance zwischen Nähe und Distanz sowie zwischen Aktion und Rückzug suche. Das eine ermöglicht das andere und umgekehrt. Wenn ich mich mit meiner Schwester treffe oder mit ihr telefoniere, dann reserviere ich bewusst einen gewissen Zeitraum für sie – nur für sie. Dann kann und muss ich wieder loslassen. Gleichzeitig versuche ich, mich indirekt zu engagieren, indem ich mich aktiv in einer Vereinigung betätige. Auf der anderen Seite der Waagschale räume ich mir Rückzugsmöglichkeiten ein, indem ich Verantwortung abgebe und gleichzeitig Verantwortung für mich übernehme – nur für mich. Dies ein stetiger Spagat, ein immer währendes Ausbalancieren. Und doch hilft es.

.....
*Frau D. (*Name der Redaktion bekannt) ist Journalistin, engagiert sich in der Angehörigenelbsthilfe und lebt im Kanton Zürich. Ihre Schwester hat eine Schizophrene Psychose.*

