

*They tried to make me go to Rehab
But I said no, no, no
Yes I've been black, but when I come back
you won't know, know, know
I ain't got the time
And if my daddy thinks I'm fine
They tried to make me go to Rehab
I won't go, go, go*
Amy Winehouse, Back to Black

Liebe Lena,

ich bin gebeten worden, etwas über meine Erwartungen an Dich zu schreiben. Ich würde jetzt gerne zeigen, was ich für eine wunderbare, verständnisvolle, einfühlsame, rücksichtsvolle und aufopfernde Mutter bin. Ich möchte einfach nur, dass du glücklich bist, dass es dir gut geht. So sollten Mütter doch sein, oder? Leider bin ich keine dieser vorbildlichen Mütter. Vor allem in den ersten Jahren hatte ich ganz klare Erwartungen an dich.

„*Du hast die Pflicht, dich um deine geistige Gesundheit zu kümmern!*“ sagt Leonard Woolf zu seiner Frau Virginia Woolf in dem Film über sie.

So habe ich das auch gesehen. Ich war der Meinung, dass du auch etwas dazu beitragen musst, dass du wieder gesund wirst. Ja, ich glaube, ich habe wirklich gedacht, dass du wieder gesund wirst, wenn du nur alles das tust, was die Ärzte dir raten. So wie Amy Winehouse Vater wollte ich, dass Du in die Klinik gehst, wenn ich sehe, dass es dir schlecht geht.

- Du müsstest doch einfach einsehen, dass es besser ist, wenn du deine Tabletten regelmäßig nimmst!
- Du weißt doch, dass du dich von bestimmten Menschen fernhalten musst, du weißt, dass sie dir nicht gut tun.
- Und das ewige Geldthema! Geh doch endlich mal vernünftig mit deinem Geld um!!!
- Und wenn Du klagst, dass du keine Freunde mehr hast, warum gehst du denn nicht zu den Treffpunkten, die es z. B. in der Platane oder Pinel oder sonst wo gibt?
- Warum nimmst du nicht die Hilfe an, die du vom SPD bekommen kannst, Hilfe die dir gut tun würde und die auch mich entlasten würde?

Und so wie Amy Winehouse hast du Nein gesagt. Du hast mir immer wieder erklärt, warum du das alles nicht tust:

- Du willst nicht ins Krankenhaus, weil es da entsetzlich und die Ärzte und die anderen Patienten dich schlecht behandeln.
- Die Tabletten willst du nicht nehmen, weil sie dick machen und du Krämpfe bekommst. Du brauchst keine Hilfe vom SPD, du kannst das alles alleine.

- Mit psychisch Kranken willst du nichts zu tun haben, das belastet dich, du willst schließlich ein normales Leben leben.

Aber natürlich verstehe ich all das was Du nicht willst. Ich bin so ein Mensch, der immer alles versteht. Leider. Ich habe verstanden, dass Krankenhäuser furchtbar sind, ich bin ja auch nicht gerne im Krankenhaus. Die Schwestern sind oft nicht nett, die anderen Patienten auch nicht immer... Und keine Ruhe nachts und fragen müssen, wenn man eine Zigarette rauchen will... Und natürlich willst du dir nicht vorschreiben lassen, welche Freunde du dir suchst. Und die, die ich nicht gut für dich fand, das waren doch gerade die Menschen, die dich verstanden haben...

Und dann die Tabletten! Ich habe ja gesehen, wie sehr du zugenommen hast. Das ist furchtbar für eine junge Frau, das verstehe ich gut. Und diese Schläfrigkeit, diese Mühe, wach zu bleiben und aktiv zu sein!

So richtig habe ich das verstanden, als ich selbst plötzlich Betablocker nehmen sollte. Zwei Tage nachdem ich die Tabletten nahm, fühlte ich mich plötzlich, als ob ich mich durch einen zähen Nebel kämpfen musste. Ich wollte mich schütteln, um diese Mattigkeit loszuwerden. Ich konnte dich plötzlich so gut verstehen, Lena. Das muss schrecklich sein, sich dauernd so zu fühlen. Ich habe die Tabletten nach 5 Tagen abgesetzt und meinem Arzt erklärt, dass ich so etwas nie mehr nehmen werde.

Gerade habe ich ein Buch gelesen, in dem wunderbar beschrieben wird, warum jemand die Tabletten nicht nehmen will und damit aufhört.

„Die Psychopharmaka hängen wie ein Bleigewicht unter deinen Augenlidern. Ich stehe gedopt in der Winterkälte und versuche, Weizensäcke zu löschen. Gegen Mittag gebe ich auf und zieh mir die Hoffnungslosigkeit wie eine Decke über den Kopf. ... Ich vergesse einen Abends die Medizin. Am nächsten Tag bin ich geheilt. Ich bin die Krankheit los. Die Kilos, die Psychopharmakilos, purzeln. Die Sonne ist sehr gelb.“

Einar Már Gudmunsson: Engel des Universums, 2009

Und ich hatte noch ein Erlebnis, das mich deine Abneigung gegen Tabletten besser verstehen lässt. Vor ein paar Jahren bekam ich Antidepressiva verschrieben gegen meine chronischen Schmerzen. Vielleicht hat der Arzt sich auch gedacht, dass sie gegen meine trübe Stimmung helfen könnten. Ich, Antidepressiva? So etwas brauche ich doch nicht, dachte ich, ich bin doch nicht krank. Aber es ist üblich, Antidepressiva gegen Schmerzen zu geben, hat mich dann das Internet beruhigt.

Und dann saß ich zuhause mit der Schachtel Tabletten. Ich habe mir den Beipackzettel durchgelesen und erfahren, wie dieses Medikament auf das Gehirn wirkt. Und welche schrecklichen Nebenwirkungen das haben kann. Ich hatte Angst. Ich

wollte kein Medikament nehmen, dass mein Gehirn beeinflusst. Aber dann habe ich an dich gedacht, Lena. Ich will, dass du Tabletten nimmst und bin sauer, wenn du es nicht tust. Und wahrscheinlich sind die Tabletten, die du nehmen musst, noch viel eingreifender als meine Antischmerzen-Antidepressiva. Wie kann ich etwas von dir verlangen, das ich auch nicht tun will?

Ich habe dann also brav die Tabletten geschluckt. Und sie haben geholfen. Meine Schmerzen sind deutlich weniger geworden. Und ich habe auch das Gefühl, dass sie meine Stimmung aufhellen – so heißt das ja auf dem Beipackzettel. Und eine hellere Stimmung ist ein schöne Stimmung.

Sofort wollte ich andere Menschen an meiner helleren Stimmung teilhaben lassen. Als ich anderen Angehörigen, die aufgrund ihrer vielen Sorgen über ihre nicht ganz so hellen Stimmungen berichteten, von meinen wunderbaren Tabletten erzählte, merkte ich, wie alle mich etwas distanziert ansahen. Eine kleine Stille entstand. Nein, nein, sagte eine Gesprächspartnerin dann schnell, so etwas brauche ich nicht. Es geht ja auch gar nicht um mich, sondern um meinen Sohn. Der weigert sich Tabletten zu nehmen und das macht mir so große Sorge, ich kann kaum noch schlafen und fühle mich schlecht...

Nein, merkte ich, diese Tabletten sind etwa für die Anderen – die Kranken. Nicht für uns, wir sind ja gesund. Ich glaube, dass mein Ansehen in dieser Gruppe etwas gelitten hat. „Stimmungstabletten“ nehmen zu müssen bedeutet wohl auch, dass man nicht stark genug ist, um es „ohne“ zu schaffen. Schmerztabletten. Blutdrucksenkungstabletten oder Betablocker... – das ist alles ok. Das leuchtet jedem ein, aber Stimmungstabletten...? Das ist etwas für „die Anderen“.

Du siehst, liebe Lena, ich habe nicht nur meine eigenen Bedenken und Ängste erlebt, sondern auch die soziale Bewertung erfahren, mit der Menschen rechnen müssen, die „diese“ Tabletten nehmen müssen.

Sehr geholfen hat mir eine Freundin, die „diese“ Tabletten schon seit Jahren nimmt und die begeistert war, als ich ihr davon erzählt. Die sind klasse, sagte sie, es geht mir so viel besser, seitdem ich sie nehme, bleib dabei. Ja, aber, sagte ich vorsichtig, davon nimmt man doch so sehr zu. Sicher sagte sie, ich habe etwa 10 Kilo zugenommen. Na und? Ich fühl mich prima und das ist mir wichtiger. Und dann hat sie mir ein Stück Baumkuchen auf meinen Teller gelegt, den es gerade bei Lidl im Sonderangebot gab.

Noch etwas hat meine Erwartungen beeinflusst: Ich habe in den vielen Jahren gesehen, wie viel du schon tust. Heute weiß ich, dass es manchmal für dich eine extrem Anstrengung bedeuten kann, überhaupt morgens aufzustehen, Kaffee zu kochen und dich mit dem Tag zu konfrontieren. Zum Arzt zu gehen. Die Haare zu waschen. Überhaupt zu leben.

Oft sehen wir Angehörigen das gar nicht. Wir sind viel zu fixiert darauf, dass Tabletten genommen werden und das Krankenhaus aufgesucht wird. Wir sind viel zu sehr fixiert auf das, was ihr nicht tut.

Meine Erwartungen haben sich auch noch durch andere Überlegungen geändert geändert: Was sind eigentlich Erwartungen, habe ich mir überlegt?

Sind Erwartungen Forderungen? Erwarte ich, dass Du das tust, was ich von Dir erwarte? Oder erwarte ich nur das, von dem ich weiß, dass du es vermutlich tun wirst? Oder sind Erwartungen Hoffnungen oder Wünsche, die ich für dich habe? Mir wurde klar, dass du nicht meine Erwartungen erfüllen musst und kannst. Du musst das alles selbst entscheiden, es ist dein Leben. Aber kannst du auch gute Entscheidungen für dich treffen? Oder bist du zu krank dafür? Ich weiß es nicht. Du sagst, du kannst das selbst entscheiden. Und natürlich hast du, wie jeder andere Mensch auch, das Recht, schlechte Entscheidungen zu treffen. Das habe ich in meinem Leben auch schon getan und niemand hätte mir das verbieten können. Das Gesetz sagt auch, dass du das selbst entscheiden kannst. Jeder hat das Recht auf Krankheit, egal was passiert. Muss ich dann einfach aufhören, Erwartungen zu haben und zusehen, was passiert?

Seit einiger Zeit haben sich meine Erwartungen aber wieder geändert. Jetzt bin ich in der dritten Phase meiner Erwartungen:

Es hilft dir gar nichts, dass ich alles verstehen kann. Dadurch geht es dir kein bisschen besser. Ich sehe, dass es dir immer wieder schlecht geht, wenn du die Tabletten nicht nimmst, dass du dich in gefährliche Situationen bringst, dass es dich wieder deine Wohnung kosten kann. Ich habe in den vergangenen 16 Jahren gesehen, welche Folgen es hat, wenn du in manischen Phasen nicht zu einem Arzt oder ins Krankenhaus gehst oder auch eine andere Hilfe annimmst. Es waren bestimmt ganz schlimme Erfahrungen für dich. Und für mich auch.

Glaub mir, Lena, ich möchte die richtigen Erwartungen an dich stellen. So wie es von uns Angehörigen verlangt wird. *„Seien Sie für ihre erkrankten Kinder oder Partner da, sie brauchen das, aber ziehen sie auch zurück, wenn es für sie zu viel für die Kranken wird“*, wird uns geraten. Wir sollen euch nicht überfordern, aber auch nicht unterfordern. Wir sollen uns nicht einmischen, aber auch nicht aufhören, uns um euch zu kümmern. Und wir müssen auch an uns denken: eine kranke Angehörige ist keine gute Angehörige.

Aber wir sind keine Heiligen. Unsere Gefühle lassen sich nicht flexibel an die Bedürfnisse unserer erkrankten Kinder, Partner oder Eltern anpassen. Wir haben auch eigene Bedürfnisse, auch wenn wir das im Verlauf eurer Krankheiten zu meist vergessen haben. Wir können uns nicht einen Tage anschreien und wegschicken lassen und dann zu einem anderen Zeitpunkt wieder zugewandt und geduldig für euch da sein, wenn es jetzt für euch richtig ist. Und vor allem wissen wir oft nicht, was zu viel und was zu wenig ist.

Ich habe gemerkt, dass ich immer wütender auf dich werde. Du tust alles, um deine Krankheit zu verschlimmern. Es geht nicht darum, dass du meine Erwartungen erfüllst. Es geht mir darum, dass es dir gut geht oder wenigstens nicht schlecht.

Und warum tust dann nichts dafür? Oder kannst wegen der Krankheit keine gute Entscheidungen für dich fällen? In jedem Fall kann ich das nicht entscheiden.

Wünsche habe ich immer noch Wünsche für dich. Ich wünsche mir, dass es dir gut geht, dass du die Kraft hast, etwas für dich zu tun, aber ich habe inzwischen Zweifel, ob ich etwas dazu beitragen kann. Ich wünsche mir für dich eine Zeit, in der wieder weniger traurig bist, sondern dich mit Engagement in ein Vorhaben stürzen kannst. Ich erwarte für dich noch viel: Tage, an denen du gerne aufwachst, Freunde, Verliebtsein, eine Arbeit, die dir wieder das Gefühl gibt, am normalen Leben teilzuhaben. Ich weiß, wie wichtig dir Arbeit ist.

Ich wünsche mir auch für dich, dass du wieder malst oder kleine Videoclips drehst oder für mich und meine Freundinnen diese wunderbaren Postkarten entwirfst...

Ich wünsche mir, dass du erkennst, wann Du Hilfe brauchst und wann dir vielleicht ein freiwilliger Krankenhausaufenthalt oder eine integrierte Versorgung oder ein zusätzlicher Besuch bei einem Psychotherapeuten gut tut. Ich wünsche mir, dass du das selbst regeln kannst. Wenn du meine Hilfe dabei willst, dann mache ich das gerne. Aber nur, wenn du das willst.

Gestern habe ich Dich gefragt, welche Erwartungen du eigentlich an mich hast. Ganz spontan hast du geantwortet, dass du möchtest, dass ich mich um meine Gesundheit kümmere. Du erwartest, dass ich auch zum Arzt gehe und wenn der eine Kur verschreibt, dann erwartest du, dass ich das tue, auch wenn ich Kuren doof finde. Denn, hast du gesagt, es setze dich unter Stress und Druck, wenn du dir auch noch Sorgen um mich machen musst.

Ich war erstaunt. Ich dachte, es ginge um Geld oder um Inruhelassen oder ähnliches. Aber es scheint, dass Du ganz ähnliche Erwartungen an mich hast wie ich sie an dich habe. Du willst dir auch keine Sorgen um meine Gesundheit machen müssen.

Ja, Lena, ich gehe zum Arzt und ich schlucke auch alle diese Tabletten, die ich nicht schlucken will. Weil ich weiß, dass es mir sonst viel schlechter gehen würde.

Vielleicht sind die Mütter bessere Mütter, die nicht so viel Verständnis haben, sondern die klare Forderungen aufstellen und auch ihre Unterstützung davon abhängig machen, dass diese Forderungen erfüllt werden.

Lena, im Moment habe ich keine Erwartungen mehr an dich. Im Moment habe ich aufgegeben. Ich habe verstanden oder akzeptieren müssen, dass ich deine Handlungen nicht beeinflussen kann. Und dass meine Erwartungen überhaupt keine Rolle spielen. Und ich habe vor allem gemerkt, dass ich selbst zugrunde gehe bei meinen jahrelangen Versuchen vorauseilend dir alle Schwierigkeiten aus dem Weg zu räumen oder die Scherben hinter dir zusammenzufügen und wieder zusammenzukleben. Ich weiß, das hast du nicht von mir gefordert, das habe ich

freiwillig getan. Aber jetzt habe ich mich dazu entschlossen, alles das nicht mehr zu tun. Du triffst deine Entscheidungen, von denen ich glaube, dass sie nicht gut für dich sind. Aber es ist dein Leben. Es wird mir schwer fallen, zuzusehen, wie es dir immer schlechter geht. Aber ich kann jetzt die Folgen deiner Weigerungen nicht mehr tragen. Ich kann mir keine Erwartungen mehr an dich leisten, weil ich im Moment eine neue Enttäuschung nicht mehr ertragen könnte. Finanziell nicht, physisch nicht und psychisch nicht. Aber vielleicht wird das ja auch gar nicht eintreten.

Zunächst habe ich geglaubt, alles zu wissen, was für dich gut ist und hatte ganz klare Erwartungen. Diese Phase wurde abgelöst durch Irritation, Zweifel und Verunsicherung. Ich verstand deine Abwehr, ich sah die Folgen der Tabletten für dich, ich konnte dich verstehen. Aber nun ist auch diese Phase abgeschlossen. Ich „weiß“ nicht, was für dich gut ist, aber ich denke, dass du Hilfe brauchst. Aber ich weiß, dass sie nicht von mir kommen kann. Ich habe mich entschlossen, ab jetzt vor allem für mich zu sorgen.

Aber das alles kann sich natürlich auch wieder ändern. Auch ich bin inkonsequent. Vielleicht werde ich in ein paar Monaten wieder versuchen, etwas von dir zu fordern, weil ich Angst um dich habe. Wie das Mütter eben tun. Und du wirst dich wieder darüber ärgern, wie das erwachsene Töchter eben tun. Und das ist auch vollkommen normal so.

Meine Erwartungen an Ärzte

Vor 16 Jahren hatte ich viele Erwartungen an Ärzte: Es wäre für mich wichtig gewesen, wenn die Ärzte mich über die Krankheit meiner Tochter wirklich aufgeklärt hätten. Vielleicht wäre eine Literaturliste schön gewesen. Es hätte mir gut getan, wenn Ärzte mich auf Psychoseregruppen, Betroffenenverbände, den Angehörigenverband und Institutionen hingewiesen hätten, die mit und meiner Tochter Hilfestellungen anbieten können.

Und ein kleines bisschen Zuwendung und Verständnis wäre auch schön gewesen.

Heute erwarte ich konkrete Hilfe von den Ärzten. Ich wünsche mir, dass sie Eltern, die zum ersten Mal mit der Krankheit konfrontiert sind, ganz praktische Lebenshilfe geben. Ich möchte die Möglichkeit zu Gesprächen haben. Ich will nicht nur Information über Neurotransmitter und Synapsen, sondern ich will wissen, wie sich Fehlfunktionen der Neurotransmitter im Alltag auswirken.

- Wie soll ich in manischen Phasen mit meinem Kind umgehen?
- Soll ich jeden Tag ins Krankenhaus kommen?
- Muss ich jeden Wunsch erfüllen?
- Kann ich mein Kind allein lassen und mal drei Wochen verreisen?
- Darf ich überhaupt etwas erwarten bzw. fordern? Oder ist das zu viel?
- Darf ich bei Aggressionen selbst Ärger eigen?
- Kann ich mein Kind vor irgendetwas bewahren?

Bei vielen Fragen würde ich mir Hilfe von den behandelnden Ärzten wünschen. Ich möchte auch, dass sie mich frühzeitig auf die Notwendigkeit einer eigenen Therapie hinweisen, damit wir diese schwierige und auch oft gefährliche Reise, auf die wir uns mit unseren erkrankten Kindern begeben müssen, weitgehend unbeschadet überstehen.

Ich erwarte von Ärzten, dass sie auch mal zu meiner Tochter nachhause gehen und nachsehen, wie es ihr geht. Oder dass sie die Soziotherapeutin dazu auffordern, das zu tun. Ich erwarte von ihnen, dass sie sich für einen aufsuchende Psychiatrie einsetzen, damit Krankenhausaufenthalte immer weniger notwendig sind. Ich erwarte von ihnen, dass sie auch mit mir reden. Sie könne mir auch gerne sagen, was ich falsch mache. Und welches Verhalten besser wäre. Ich bin auf solche Hinweise angewiesen. Ich weiß es doch nicht besser. Und wenn sie meine Tochter kennen, dann können sie mir doch auch qualifiziert einen Rat geben.

Aber man darf nicht zu viel verlangen, wurde mir vor ein paar Wochen gesagt. „*Es ist doch schon viel besser geworden, Frau Berg-Peer*“, wurde mir gesagt. Heute reden Ärzte im Krankenhaus doch tatsächlich mit Angehörigen. Es gibt in jedem Krankenhaus eine Angehörigengruppe. Das stimmt. Ich habe auch bei den letzten Krankenhausaufenthalten gemerkt, dass die jungen Ärzte sich anders ver-

halten, als ich das früher erlebt habe. Das ist gut. Diese jungen Ärzte sind meine Helden. Aber niedergelassene Psychiater reden immer noch nicht mit uns Angehörigen. Ich weiß, wegen der Schweigepflicht. Und wegen des Budgets.

Und außerdem wurde mir gesagt, wir müssten doch auch die Ärzte verstehen, sie hätten doch so viel zu tun und es wäre auch für sie schwierig... Ich weiß, es ist schwierig. Aber manchmal spüre ich einen wachsenden Widerwillen in mir gegen das Viele, was wir verstehen müssen.

Wir müssen unser Kranken verstehen, wir müssen die Ärzte verstehen und wir müssen auch den Sozialpädagogischen Dienst verstehen, denn dem sind auch die Hände gebunden...

Ich will nicht alles verstehen müssen, ich will Hilfe. Und manchmal wünsche ich mir auch ein bisschen Verständnis für uns Angehörige.