

Gar nicht merkwürdig

Wir hörten die Nachricht im Autoradio auf der Rückfahrt von einem Spätsommerwochenende an der Ostsee mit Freunden, ich auf dem Beifahrersitz. In den vergangenen zehn Jahren, sagte die gleichgültige Sprecherinnenstimme, habe sich die Zahl der Therapien psychischer Erkrankungen fast verdoppelt. Man könne nicht sagen, ob das tatsächlich aus einer Zunahme der Erkrankungen resultiere oder eher daraus, dass Menschen heute eher bereit wären, früher Hilfe zu suchen. An der nächsten roten Ampel drehte sich die Fahrerin zu mir hin, ohne etwas zu sagen.

Wir hatten das Wochenende in der Gruppe in einem Ferienhaus verbracht, waren spazieren gegangen, hatten gekocht, Anekdoten erzählt, heftig diskutiert, viel gelacht. Während die anderen ihre Taschen packten, hatte die Freundin mir beim gemeinsamen Abwaschen plötzlich im Alltagsston erzählt, dass es ihr schon seit Wochen merkwürdig ginge. Unerwartet aufbrechende Angst vor Dingen, die immer selbstverständlich gewesen waren; das permanente Gefühl, etwas nicht zu schaffen; plötzliche Panik, das Gefühl, das Leben hinter einer Glasscheibe zu erleben, immer wieder – und das wäre wirklich peinlich! – Weinkrämpfe. Und sie könne das einfach nicht in den Griff kriegen! Sie kriege das nicht in den Griff! Das wäre – fast unheimlich wäre das, als ob sie sich nicht mehr selbst gehöre, als ob sie nicht mehr über sich selbst bestimmen könne, als ob sie nicht mehr sie selbst *wäre*. Sie lächelte und reichte mir ein gespültes Rotweinglas zum Trocknen, nicht ohne vorher gegen das Licht noch einmal zu prüfen, ob es auch wirklich restlos sauber war.

Irgendwie müsste sie das jetzt in den Griff kriegen, sagte sie. Also sowas Merkwürdiges – aber sie würde das schon schaffen. Eigentlich hätte sie immer alles in den Griff gekriegt, nur wäre das jetzt ... Das wäre so ...

Gar nicht merkwürdig, sagte ich. Wie mutig sie war, mir davon zu erzählen. Sie war eine starke Frau, beruflich überdurchschnittlich kompetent und erfolgreich, selbstbewusst. Wie übrigens alle, die mir in den letzten Jahren von ähnlichen Erfahrungen berichtet und dabei gelächelt hatten. In den vier Monaten vor diesem Wochenende allein drei. Frauen, die ihren Beruf mit Bravour meisterten, Kinder großzogen, für die Probleme anderer ein offenes Ohr hatten. Wie mutig zuzugeben, dass man nicht mehr weiter weiß! Dass das Leben an diesem Punkt auf einmal stärker ist als man selbst, dabei: Wie konnten wir denn jemals glauben, immer alles bewältigen zu können, was das Leben uns in den Weg wirft? Was für ein Hochmut!

Gar nicht merkwürdig, sagte ich. Und jetzt kam also das Autoradio zu Hilfe. *Was dir da gerade passiert, ist gar nicht so ungewöhnlich*, signalisierte die Nachricht. *Anderen geht es wie dir. Vielen anderen. Nur dass darüber zu selten öffentlich geredet wird. Unseren Erfolg teilen wir alle gerne mit anderen. Unser Scheitern, unser vermeintliches Scheitern, behalten wir für uns.*

Und dafür gibt es natürlich Gründe. Wer Schwäche zeigt, hat in unserer Gesellschaft schon verloren. Und wer zugibt, eine Therapie gemacht zu haben, *gilt* als schwach. Als unzuverlässig, womöglich. Bei einer Bewerbung um Beförderungsstellen bei einer Behörde etwa kann das als Ausschlussgrund ausreichen. Anstatt zu begreifen: Das Leben beutelt uns manchmal mehr, als wir aushalten können, und auf Weisen, die anderen in ihrer Wirkung auf uns gar nicht vermittelbar sind. Wer dann nicht starr an einem Selbstbild festhält, das von ihm verlangt, immer stark zu sein; wer sich seine Hilfsbedürftigkeit eingesteht, in der Lage ist, ihr nachzugeben und Hilfe zu suchen, wird aus Krisen gestärkt hervorgehen. Im Sturm werden Eichen entwurzelt, der biegsame Bambus wird für eine Weile zu Boden gedrückt: Aber am Ende steht er wieder auf. Niemand kann stärker sein als das Leben, und wie lange wir auch glauben mögen, alles im Griff zu haben: Wir können es nicht nach unserem Willen formen. Das zuzugeben, hilft. Unsere Schwäche einzugestehen, zuerst einmal uns selbst, hilft. Das Leben lässt uns auf die Dauer auch keine andere Wahl.

Aber mehr als je zuvor müssen wir alle uns heute als endlos belastbar zeigen. Ein Übermaß an Arbeit gilt als Beweis für beruflichen Erfolg. Wer die Nächte durcharbeitet und am

Wochenende keine Freizeit hat, hat es in den Augen der Welt irgendwie geschafft. *Erfolg ist keiner der Namen Gottes* – dieser Satz Martin Bubers klingt in unserer Gesellschaft anachronistisch. Dass über Gelingen oder Misslingen eines Lebens – gibt es das überhaupt? – ganz allein der Mensch urteilen kann, der es lebt; dass jedes Leben groß sein kann, egal, wie unscheinbar es auf andere wirkt; dass es ein kleines Leben gar nicht gibt, ganz gleich, wie es von außen aussehen mag: Das widerspricht allem, was wir schon früh in den Medien, auch in der Familie vermittelt bekommen. Erfolg gilt als notwendiger Bestandteil eines gelungenen Lebens: Beruflicher Erfolg, ausgewiesen durch einen Posten mit klingendem Namen; finanzieller Erfolg, ausgewiesen durch Haus, Auto und Markenkleidung; Erfolg in der Kindererziehung, ausgewiesen durch Söhne und Töchter, die künstlerische Wettbewerbe gewinnen, sportliche Medaillen sammeln, die Schule mit Bestnoten verlassen. Gerade auf Müttern lastet dabei ein vielfacher Druck. Nicht nur sind sie, wie sehr auch immer wir heute erwarten, dass die Väter wesentlicher Bestandteil kindlicher Erziehung sein sollten, in unser aller, vor allem aber: In ihrem eigenen Bewusstsein verantwortlich dafür, was aus ihren Kindern wird. In einer Zeit, in der wir alle durch rasante technologische Entwicklungen schnell dem Machbarkeitsmythos erliegen, erscheinen auch unsere Kinder zum Zeitpunkt ihrer Geburt als Tabula rasa, aus denen man noch alles machen kann. Erst die Familie, und das heißt vor allem: *Die Mutter* entscheidet danach darüber, ob sie beruflich erfolgreich sein werden oder scheitern, ein glückliches oder unglückliches Leben führen werden. Und zeichnet sich bei einem Kind ab, dass irgend etwas nicht so läuft, wie man es sich erhofft hat und wie die Welt es erwartet, sind es die Mütter, die sich schuldig fühlen. Schuldgefühle sind alltäglicher Bestandteil des Mütter-Alltags – egal, ob sie nun mit der Doppelbelastung von Familie und Beruf zurecht kommen müssen oder „nur“ zu Hause sind – sei es aus freier Entscheidung, sei es, weil der Arbeitsmarkt nichts für sie bereit hält. Und durch das ständig wachsende Wissen aus der Neurobiologie werden die Anforderungen an Eltern eher noch größer, denn viele Eltern wissen heute: Wenn sich das Gehirn meines Kindes überhaupt erst durch seine frühen Erfahrungen zu seiner vollen Reife entwickelt; wenn *ich* also verantwortlich bin dafür, welche und wie viele Synapsen sich auf welchen Gebieten bilden – was für eine Verantwortung bedeutet das! Wie kann ich dem gerecht werden! Wie kann ich überhaupt damit leben! So wunderbar es ist, dass wir immer mehr über Wachsen und Entwicklung des menschlichen Gehirns begreifen: Die Last auf den Schultern der Mütter nimmt damit zu. Die auf denen der Väter sicher auch – aber obwohl sich das Väterbild in unserer Gesellschaft allmählich ändert, gibt es doch nach wie vor nur den Begriff der Raben*mutter*, nicht den des Rabenvaters. Und wenn ein Kind in den Augen der Gesellschaft scheitert, suchen wir die Schuld in der Familie und das heißt: Zu allererst bei der Mutter. Hat sie es ihrem Kind gegenüber etwa an der notwendigen Zuwendung fehlen lassen, weil sie gearbeitet, das Kind schon allzu früh in die Krippe, die Kita gegeben hat? Oder hat sie, andererseits, ihr Kind etwa mit ihrer Fürsorge erdrückt und ihm keinen Raum für die eigene Entwicklung gelassen, weil sie den ganzen Tag zu Hause war und ihr Leben nur um das Kind kreiste, sie ihr Selbstbewusstsein nur aus dessen Leistungen schöpfen konnte?

Was auch immer passiert, immer sind es die Mütter, die sich schuldig fühlen. Ein Vater, dessen Kind in die Krippe, die Kita geht, hat nicht mit Vorwürfen zu kämpfen; und bleibt er gar für seine Kinder zu Hause, wissen wir uns vor Lob und Begeisterung gar nicht zu lassen. Gibt es dann Probleme, ist sicher nicht seine Überbehütung daran schuld, sondern die Berufstätigkeit seiner Frau.

Da ist es fast ein Wunder, dass die meisten Mütter ihr Leben ohne schwerwiegendere psychische Krisen meistern. Diejenigen, denen das nicht gelingt, reagieren womöglich nur gesund auf eine ungesund fordernde Situation. Wie alle, die irgendwann in ihrem Leben eine Depression durchmachen müssen: Wodurch sonst wird eine psychische Erkrankung, eine Depression denn ausgelöst – als durch ein Leben, das an irgendeinem Punkt nicht mehr passt und darum zu schwer wird, in dem die Balance von Anforderungen und Anerkennung, von

schweren und Glücksmomenten verloren gegangen ist?

Was also sollte daran ehrenrührig sein? Was ist der Grund dafür, dass psychische Erkrankungen immer noch ein Stigma sind, während wir über körperliche Erkrankungen reden können und auf Mitgefühl hoffen?

Die Stigmatisierung psychischer Erkrankungen macht die Last derer, die daran zu tragen haben, doppelt schwer: Für die Erkrankten selbst natürlich; ebenso aber für ihre Familien, für ihre Kinder. Und sie verhindert das Gespräch, obwohl wie alles Schwere, das uns im Leben begegnet, auch psychische Erkrankungen durch Mitteilung, dadurch, dass wir die Last mit anderen teilen, leichter würden. So kann das Gespräch oft der erste Schritt aus einer verzweifelten Situation sein.

Diese Möglichkeit ist psychisch Kranken und ihren Familien durch die Gefahr der Stigmatisierung, der gesellschaftlichen Ausgrenzung oft verschlossen. Um die Krankheit bildet sich ein Raum fürchterlichen Schweigens. Nicht nur der Kranke selbst, auch die Kinder versuchen verzweifelt, nach außen ein Bild der Normalität aufrecht zu erhalten, weil sie fürchten, was sonst geschieht. Ihre Loyalität gilt dem Vater, der Mutter, die sie um Himmels Willen nicht verraten dürfen – wie schwer auch immer es ihnen fällt, eine so schwere Last ganz alleine zu tragen. Und selbst innerhalb der Familie gibt es dann oft den unausgesprochenen Konsens, sich gegenseitig Normalität vorzulügen: „Jeder ist allein das Kind des kranken Vaters“, beschreibt in diesem Buch die längst erwachsene Tochter eines psychisch kranken Vaters ihre furchtbare Einsamkeit in der Kindheit selbst unter den Geschwistern.

Als ich vor Jahren innerhalb meines Freundeskreises in kurzer Folge von immer mehr Müttern erfuhr, dass sie unter Depressionen litten oder gelitten hatten – in einem Fall kam es sogar zum Suizid – , habe ich das zum Thema eines Kinderbuches gemacht, weil mir erst in diesem Augenblick deutlich wurde, wie viele Kinder diese ohnehin unendlich schwere Situation durchleben müssen, zusätzlich gequält durch die Last und die Einsamkeit des Schweigens: Und all das vielfach in dem Glauben, mit ihrer Erfahrung ganz und gar allein zu sein. „Mit Kindern redet ja keiner“ habe ich geschrieben, um ihnen zu signalisieren, dass das nicht stimmt; und zugleich in der Hoffnung, ihnen eine Stimme zu geben.

Dass zunehmend versucht wird, die Stigmatisierung psychischer Erkrankungen zu durchbrechen, ist eine dringliche Notwendigkeit. Noch immer erscheint, wenn von Depression, Borderline, Psychose die Rede ist, unausgesprochen in den meisten Köpfen das in der Kindheit unreflektiert erworbene Wort „verrückt“; und „verrückt“ ist dann nicht nur immer das ganz Andere, das so bizarr ist, dass es doch mit mir nichts zu tun haben kann – es ist genau dadurch dann zugleich das Furchtbarste, was einem Menschen geschehen kann. Nicht mehr man selbst sein; die Welt verzerrt zu erleben; sich nicht mehr in den Griff kriegen: Es ist die Angst vor dieser Art des Selbstverlustes, es ist vor allem die *Angst*, die Stigmatisierung und Schweigen nährt.

Umso wichtiger ist dieses Buch und sind die in ihm beschriebenen Ansätze. Menschen, die psychische Krisen durchlebt haben, nicht als schwach, sondern als Experten zu sehen, die etwas erfahren und dadurch ein Wissen erworben haben, mit dem sie anderen nun helfen können. „Erfahrene“, Psychiatrie-Erfahrene zu begreifen als wichtige Helfer auf dem Weg zur Genesung anderer Betroffener, wie es die Projekte EX-IN und „Mitmütter“ inzwischen seit einiger Zeit praktizieren, hilft allen Beteiligten mehr, als ein professioneller Helfer allein das jemals könnte. Jeder, der einmal eine Selbsthilfegruppe erlebt hat, ganz egal in welchem Zusammenhang, weiß von der unglaublich stärkenden Kraft, die von anderen ausgeht, die ähnliches erleben: *Ich bin nicht allein*. Wie viel hilfreicher noch ist es, wenn diese anderen aus eigener Erfahrung sagen können: *Es ist schwer und du glaubst, du findest niemals wieder heraus. Aber guck mich an und glaub mir: Diese Zeit wird ein Ende haben, und du wirst dann stärker sein als vor deiner Krankheit*.

Die Erfahrungsberichte in diesem Buch sind gleichzeitig anrührend und ermutigend. Ich wünsche „Wie auf verschiedenen Planeten“ möglichst viele Leser und eine große, weit

reichende Wirkung.