
Artikel für das Magazin von Selbsthilfegruppen in Mittelfranken / Ausgabe 2012
Herausgeber: Regionalzentrum für Selbsthilfegruppen Mittelfranken e.V.
www.kiss-magazin.de

Angehörige – Betroffene in der 2. Reihe

Beginnen möchte ich diesen Text mit Zitaten aus einem Vortrag einer betroffenen Angehörigen anlässlich der Mitgliederversammlung des Vereins Selbsthilfe BE (Trägerverein der Selbsthilfezentren im Kanton Bern). Rosa* ist Kontaktperson einer Selbsthilfegruppe für Angehörige von alkoholabhängigen Menschen und Initiatorin der Selbsthilfegruppe für Angehörige Onlinesüchtiger.

„Selbsthilfe war und ist mein Schlüssel in ein neues Leben voller Eigenverantwortung für mein Tun – und auch mein Lassen. Es ist mir eine Lebensschule, in der ich erfahren darf und Erfahrungen weiter geben kann. Es ist ein zuverlässiges, tragendes Netz. Man ist und gibt Halt. Jede und Jeder in den Gruppen, welche ich besuche, hat erfahren was ich auch erfahren habe – und teilt sein Wissen, seine Fortschritte, seine guten und auch seine schlechten Zeiten mit mir. Da ist ein unermesslicher Wissensschatz, von dem alle profitieren dürfen – da sind Menschen, die verstehen. Man braucht sich nicht zu schämen, weder seiner Geschichte noch seiner Tränen, noch seiner Gedanken. Man hat und gibt Raum in diesen Gruppen. Schwere Zeiten erlebt man gemeinsam, gute Zeiten teilt man ... jeder ist ein Teil vom Ganzen. Zusammen sind wir stark.

So wurde ich stark. Ich bin mir heute vieler Dinge sehr viel mehr bewusst, kenne z.B. die Fallen, in die ein Co-Abhängiger immer wieder mal hineintritt. Ich bin für mich da und ich bin mir wichtig. Ich tue mir damit Gutes.“

Als ich Rosas Worte hörte, war ich berührt von der Klarheit und der Entschiedenheit, in Respekt und Liebe gegenüber ihrem Partner wirkliche Verantwortung für sich selbst zu übernehmen – und damit auch ihren Partner dabei zu unterstützen für sich einzustehen und Verantwortung für sich und sein Suchtverhalten zu übernehmen. Sicherlich kein leichter Weg, aber ein lohnender.

So weit zu den bereichernden und heilenden Potentialen der Angehörigenselbsthilfe. Es gibt aber auch noch andere Ausgangssituationen für betroffene Angehörige:

„Ehrlich gesagt, der bekommt von mir nur noch sein Gnadenbrot...“

Das ist die Äußerung einer Frau in einem Seminar für Angehörige, deren Mann seit einiger Zeit an einer chronischen und nicht heilbaren Erkrankung leidet. Als Seminarleiter hätte ich empört sein können/müssen über eine solch herzlose Haltung. Schließlich war diese Frau viele Jahre mit ihrem Mann verheiratet – und dann so eine harte, wütende und verzweifelte innere Stimme. Nach einer ersten kurzen Irritation, die ich mit anderen in der Seminargruppe teilte, wurde mir schnell deutlich – fiel es mir sozusagen wie Schuppen von den Augen – dass auch das eine Realität von Angehörigen chronisch Erkrankter sein kann.

Selbsthilfegruppen für Angehörige bieten die Möglichkeit, auch solchen Realitäten schonungslos in die Augen zu schauen und nicht so tun, als ob alles so sei, wie es unsere Kultur von Angehörigen chronisch kranker Menschen erwartet: nämlich immer hilfsbereit und in aufopferungsvoller Hingabe und Liebe für den Part-

ner/die Partnerin da zu sein. Um sich auch den weniger kulturell akzeptierten Gefühlen widmen zu können braucht es sichere, geschützte Räume, die es erlauben über alles zu sprechen. In denen Not, Schmerz, Wut und die Ängste von Angehörigen eingeladen und respektiert sind. Alle Gefühle, alle Bilder und Gedanken sehnen sich nach Anerkennung und Daseinsberechtigung. Mir wurde spätestens in dieser kleinen explosiven und intensiven Situation der Sinn, Zweck und Segen von Angehörigen-Selbsthilfegruppen deutlich – hart, herzlich und ehrlich! Angehörige sind ebenso „betroffen“ wie die Betroffenen selbst, sie erleben das einfach nur aus einer andern Optik und Betroffenheit.

Nicht selten geraten Paare oder ganze Familiensysteme in schmerzhaft und herausfordernde Wendepunktsituationen, wenn ein Partner oder Familienmitglied ernsthaft chronisch erkrankt – wenn die Welt von jetzt auf gleich auf dem Kopf zu stehen scheint, wenn innerlich alles zusammenbricht, wenn Gefühle von Schmerz, Wut und Hilflosigkeit alles, was bisher normal und geliebt war, ersatzlos wegzuwischen scheinen.

In Seminaren für Angehörige beobachte und erlebe ich immer wieder, dass Paare, welche nicht in respekt- und liebevoller Weise ihre Beziehung gelebt haben, durch den radikalen Wendepunkt der chronischen Erkrankung eines Partners in einen schmerzhaften Strudel geraten können. Bis zu diesem Wendepunkt war der Partner noch gleichberechtigt – auf Augenhöhe. Die Beziehung war möglicherweise nicht besonderes harmonisch und liebevoll, aber immerhin hatten beide die Ressource der individuellen Autonomie zur Verfügung (egal ob sie jemals davon Gebrauch gemacht haben). Aber nun ist alles anders, der (un)geliebte Partner ist plötzlich nicht mehr so autonom. Er/sie braucht Pflege, Unterstützung, ist in eine Notsituation geraten, die sehr herausfordernd, verunsichernd, schmerzhaft und traumatisch ist. Die persönliche Welt wird enger, die körperlichen und psychischen Ressourcen schrumpfen – es herrscht Alarmstimmung, sowohl ganz individuell als auch in der Paarbeziehung oder des gesamten Familiensystems. Was soll ein Paar tun, wenn es über lange Phasen seines Paarlebens versäumt hat, echt, ehrlich, liebevoll und in gegenseitiger Wertschätzung miteinander in Beziehung und Kommunikation zu sein? Wo kann da auf einmal liebevolle Begleitung und Hilfe herkommen?

Innerhalb einer Angehörigengruppe können die Teilnehmer/innen beginnen über alles zu sprechen, auch über Gefühle von Wut, Verzweiflung und Hilflosigkeit. Es braucht diese wirklich offenen Räume, in denen alles Platz hat, um sich der eigenen neuen Situation wirklich bewusst zu werden und aus diesem Bewusstsein heraus neue Wege für die Partnerschaft und das Familienleben zu entwickeln.

Wenn Frauen und Männer von der Rolle der Partnerin/des Partners zum unterstützenden oder pflegenden Angehörigen werden, erleben sie in jedem Fall einen einschneidenden Wendepunkt und eine anspruchsvolle Herausforderung. Alle Beteiligten werden unterschiedliche Phasen erleben, von Verzweiflung, Trauer, Ohnmacht und Wut bis zum Akzeptieren der neuen Realität und der Entwicklung neuer Lebensabläufe, in denen wieder Entspannung, Lebensfreude und neues Vertrauen entstehen können. Genau wie die von Krankheit oder Unfall Betroffenen brauchen auch die Angehörigen in diese Situation respektvolle und warmherzige Unterstützung.

Sich um sich selbst kümmern

Es scheint gar nicht so einfach zu sein, speziell als Angehöriger gut für sich selbst zu sorgen. Schnell steht der erkrankte Betroffene im Zentrum der Aufmerksam-

keit. Schließlich ist er/sie betroffen, man selbst ist ja gesund, also in der besseren Position, also in der Verantwortung für den Andern. Es braucht eine gute Portion Selbstbewusstsein, um sich als pflegender Angehöriger in unserer Kultur wirklich gut um sich selbst zu kümmern und dafür zu sorgen, dass neben dem Engagement, der Pflege und Hilfe für den Partner/die Partnerin oder das Familienmitglied genügend Zeit für sich selbst bleibt. Zeit für Dinge, die Spaß machen, regenerieren, Kraft und Energie schenken. Angehörige brauchen Mut, sich für eigene Projekte (Hobbies, Ferien,...) Zeit und Raum zu nehmen und ganz konkret nach Entlastungsangeboten Ausschau zu halten, die dann die nötigen Freiräume ermöglichen. Und das bedeutet häufig auch intensive Gespräche mit dem Partner, der nachvollziehen muss, warum diese Auszeiten und Freiräume lebenswichtig für den Angehörigen sind. Genauso wie bei den körperlich oder seelisch erkrankten Partnern/innen geht es auch für die Angehörigen um ihr körperliches und seelisches Wohl, um die Erhaltung und Förderung ihrer Gesundheit. Sicherlich ist all dies vielen Angehörigen theoretisch „eigentlich“ ganz klar, aber die gewohnte Blickrichtung auf den betroffenen Partner, der Hilfe, Begleitung und Pflege braucht, ist sehr stark. Konkret kann das bedeuten, dass auch in Selbsthilfegruppen für Angehörige die Betroffenen immer wieder ins Zentrum des Austausches rutschen. Das ist bis zu einem gewissen Grad auch nachvollziehbar und sinnvoll, gleichzeitig sind diese Gruppen aber dazu da, dass Angehörige an sich selbst denken in einer Selbsthilfe-Gruppe. Diese bietet einen geschützten Raum, in dem alle Gruppenmitglieder sich gegenseitig dabei unterstützen, Bewusstheit über die eigene Rolle und Verantwortung zu erlangen. Und das bedeutet, einen Weg zu finden und gehen zu können, der den Bedürfnissen aller Beteiligten gerecht werden kann. Dies kann für viele Menschen ein hartes Stück Arbeit sein, weil die meisten ein unbekanntes Terrain betreten, es kann jedoch auch Spaß machen und versiegte Lebensenergie wiederbeleben.

Meiner Meinung und Erfahrung nach ist es spannend und herausfordernd für Angehörige, gut für sich zu sorgen und sich kraftvoll und authentisch zu unterstützen. Es ist wichtig, dass sich Gruppen für Angehörige immer wieder bewusst machen, was der eigentliche Sinn der Gruppen ist und wie man sich gemeinsam darin unterstützen kann, auf eine gesunde und selbstverständliche Art Sorge für sich selbst zu tragen, damit auch die Anforderungen des Angehörigenlebens gut gemeistert werden können.

* der Name wurde von mir geändert

Zum Autor

Klaus Vogelsänger ist seit fast 20 Jahren in Selbsthilfekontaktstellen tätig. Seit 2007 ist er Fachleiter des Selbsthilfezentrums in Bern. Er ist selbstständiger Seminarleiter, Coach, Kommunikationstrainer und Lebensberater.

www.vogelsaenger.org