

Für psychisch beeinträchtigte Menschen ist es keine Selbstverständlichkeit, in einer festen Beziehung oder in einer Ehe zu leben. Das kann viele Gründe haben: Sie reichen von starkem Rückzug (etwa aufgrund von Ängsten) und der Tendenz, sich selbst zu isolieren, bis hin zu allzu auffälligem Verhalten, das andere Menschen eher abschreckt.

Dennoch leben auch psychisch kranke Menschen in festen Partnerschaften. Bei manchen brechen psychotische Symptome vielleicht eher spät durch, bereits in einer Ehe lebend, andere finden in den psychiatrischen Versorgungsstrukturen Partner, wieder andere verlieben sich sonstwo in einen Menschen und gehen eine Beziehung ein.

Das vorliegende Buch will Hilfestellungen geben, wenn in einer Partnerschaft psychische oder psychotische Erkrankungen auftreten bzw. im Rahmen der Beziehungsgestaltung bewältigt werden müssen. Wir wollen dabei unterscheiden zwischen jenen Herausforderungen, die sich dem Paar während einer Krise stellen (im ersten Teil), und den Aufgaben, die nach oder außerhalb von Krisenzeiten besprochen und geregelt werden sollten (im zweiten Teil).

Die meisten Menschen leben gerne in einer Beziehung, und auch viele Singles sind dies eher unfreiwillig und würden sich wünschen, in einer guten Partnerschaft zu leben. Im Verlaufe einer langjährigen Partnerschaft entsteht ein besonderes Vertrauen: Man hat während vieler kleiner Begebenheiten erfahren, dass es der Partner gut mit einem meint. All dies kann aber selbst nach einer sehr langen Beziehungszeit in einer akuten Psychose »vergessen« sein, überlagert werden. Für den Erkrankten ist

dieses Vertrauen in der Krankheitsphase vielleicht nicht mehr abrufbar. Das ist für den gesunden Partner zumeist ein Schock und zunächst überhaupt nicht nachvollziehbar.

An dieser Stelle können Beziehungen zerbrechen, die Wahrscheinlichkeit dafür ist hoch. Aber hier gilt: Eine Beziehungsunterbrechung muss kein Beziehungsabbruch sein. Und oft kann es sich in dieser Situation sogar als hilfreich erweisen, wenn der gesunde Partner sich bewusst macht, dass auch für den Erkrankten die tragenden Seiten der Beziehung wieder gültig werden, sobald er symptomfrei wird. Daher ist es besonders wichtig, in einer Partnerschaft, in der einer der Beteiligten unter einer psychischen Krankheit leidet, dass sich beide Partner mit der Krankheit und ihren Folgen für die Partnerschaft auseinandersetzen. Dies kann nicht zuletzt mit der Unterstützung durch einen Psychotherapeuten gelingen. Selbst wenn die erkrankte Person in der akuten Krankheitsphase die Beziehung infrage stellt, ist sie meistens nach Abklingen der Symptome dankbar, wenn die Beziehung Bestand hat. Allerdings sollten die Gründe, die einen Erkrankten dazu bringen, die vielleicht langjährige Beziehung aufkündigen zu wollen, nicht einfach als »Krankheit« abgetan werden. Auch in Empfindungen während einer akuten Phase verbergen sich »realistische« Einschätzungen, die der Erkrankte vielleicht normalerweise eher verdrängt. Jedenfalls gilt, dass in einer akuten Krankheitsphase die Ressourcen des Betroffenen, Konflikte zu verdrängen, stark vermindert sind.

Die Diagnose einer psychischen Krankheit empfinden viele Betroffene als einen Makel, der sie schon bei der aktiven Partnersuche erst einmal blockiert. Es ist jedoch nicht die Diagnose als solche, die ja niemand als Stempel auf der Stirn trägt, sondern es sind Züge der Krankheit selbst oder Auswirkungen der

Medikation, die es schwierig machen können, einen Partner zu finden. Wer seine Wohnung nur selten verlässt und keine Interessen mehr hat, kann nicht darauf hoffen, dass der Traumprinz oder die Traumprinzessin an die Tür klopft und ihn aus seiner Situation »erlöst«.

Wer einen Partner sucht, muss unter Leute gehen. Er wird nicht umhinkönnen, in irgendeiner Weise am sozialen Leben teilzunehmen. Es gibt kein Gesetz, das vorschreibt, dass psychisch Kranke nur noch in Sack und Asche herumlaufen dürfen und sich möglichst aus dem sozialen Leben zurückziehen sollten. Das Mitglied eines Chors etwa wird wegen seiner stimmlichen Qualitäten geschätzt und die Frage der psychiatrischen Diagnose ist in diesem Zusammenhang unwichtig. Die Hundebesitzerin trifft beim Spaziergehen andere Hundebesitzer und tauscht sich über die Vierbeiner aus. Ob die Hundebesitzerin täglich ihre Medikamente nehmen muss, spielt hier keine Rolle. Ein nach einem Partner suchender psychisch Kranker muss dem potenziellen Partner auch die Möglichkeit geben, ihn kennenzulernen.

Und jeder Mensch hat liebenswerte Seiten. Es kann ein wichtiger Schritt zur Stabilisierung sein, sich diese Eigenschaften bewusst zu machen.

Ein psychisch kranker Mensch hat wesentlich mehr Eigenschaften, als nur psychisch krank zu sein, und ein (potenzieller) Partner wird sich für den *ganzen* Menschen interessieren. Dies sollte sich der Betroffene bewusst machen und auf seine Stärken vertrauen. Jeder Mensch hat Stärken und Schwächen. Psychisch krank zu sein ist nur *eine* Eigenschaft unter vielen, die durch andere persönliche Qualitäten ausgeglichen werden kann. Viele psychotische Menschen zeichnet eine hohe Sensitivität und Kreativität aus. Der Betroffene selbst kann viel dazu beitragen, dass

eine glückliche Partnerschaft gelingt, wenn er einige Strategien im Umgang mit der Krankheit beachtet.

Am Anfang einer Beziehung ist es ganz normal, dass man dem Partner vieles über sich erzählt, über die eigenen Eltern, über Geschwister, über die Lebenssituation. Oft wird der neue Partner schon sehr früh wissen wollen, was der andere beruflich macht. Hierbei sollte man von vornherein nicht lügen, aber dann tritt es natürlich ein, dass das Thema der Erkrankung schon früh angesprochen wird, also noch bevor die Beziehung überhaupt etwas tiefer werden kann. Viele psychisch Kranke sind Rentner, arbeiten in einer Werkstatt für behinderte Menschen oder gehen in eine Tagesstätte und haben verständlicherweise eine große Scheu, dies alles einem noch nicht so vertrauten Menschen schon ganz am Anfang des Kennenlernens unbefangen mitzuteilen. Dennoch sollte hier nichts schöngeredet, verschwiegen oder gar geleugnet werden. Kennengelernt hat man sich auf einer neutralen Basis, etwa über ein gemeinsames Interesse, das nichts mit der psychischen Krankheit zu tun hat. Und der Betroffene sollte sich bewusst sein, dass er der interessante Gesprächspartner etwa über Zierfische bleibt, ob er nun Rente bezieht oder ein anderes Einkommen hat.

In einer beginnenden Partnerschaft ist es nicht schlimm, wenn man dem neuen Partner mitteilt, dass krankheitsbedingt Phasen auftreten können, in denen man hilfebedürftig ist. Hilfebedürftig kann jeder Mensch mal sein.

Problematisch ist es, wenn die mögliche Hilfebedürftigkeit aus gekränktem Stolz nicht eingestanden werden kann. Denn was dem Laien in Bezug auf psychische Krankheiten die meiste Angst macht, ist, dass der Kranke kein Problembewusstsein haben könnte und er dann das Problem alleine bewältigen muss.

Wenn der Betroffene seinem neuen Partner zeigt, dass er verantwortlich mit seiner Krankheit umgeht, ist die psychische Krankheit nicht anders zu bewerten als jede andere Krankheit auch, die ein Mensch haben kann – fast jedenfalls.

Das Buch enthält einen weiteren Teil, in dem wir uns damit beschäftigen, was es für Beziehungen und Familien bedeutet, wenn ein Kind psychotisch erkrankt.

In einer Familie, in der es Psychoseerkrankungen gibt, ist die Wahrscheinlichkeit, dass Kinder die spezielle Verletzlichkeit für diese Art Erkrankung genetisch oder anders »mitbekommen« haben, erhöht. Eher selten erkranken Kinder schon im frühen Kindesalter. Hier wird die Krankheit dann eher von biologischen Gegebenheiten ausgelöst, etwa durch eine Infektion der Mutter während der Schwangerschaft oder einem Sauerstoffmangel während der Geburt. Häufiger tritt der Ausbruch der Krankheit jedoch während der Pubertät oder im frühen Erwachsenenalter auf. Diese Lebensphasen bieten große biologische Umbrüche durch Hormonveränderungen, aber auch eine Menge psychosozialen Stress. Das Erwachsenwerden muss eben auch »bewältigt« werden. Man vermutet heute als Auslöser für die Erkrankung sowohl biologische als auch psychosoziale Faktoren, die zusammentreffen.

Ein junger Mensch, der psychotisch geworden ist, braucht ein besonders stabiles Umfeld, in dem er sich geborgen fühlen und nachreifen kann. Familien, die mit der Erkrankung ihres Kindes konfrontiert werden, fühlen sich meistens zunächst hilflos und im Gewirr der professionellen Meinungen verloren. Die immer noch anzutreffende professionelle Meinung, dass das erkrankte Kind aus seinem familiären Umfeld herausgeholt werden sollte, hat häufig großes Leid für alle Beteiligten gebracht. Hingegen hat

sich die Auffassung, dass Familien befähigt werden sollen, diese Herausforderung gemeinsam zu bewältigen, als tragfähiger für alle Beteiligten erwiesen. Auch der normale Ablösungsprozess sollte gemeinsam bewältigt werden und kann erst dann erfolgreich einsetzen, wenn alle Beteiligten »so weit« sind. Hierbei ist zu beachten, dass ein psychisch krankes Kind die Stabilität und Geborgenheit der Familie deutlich länger brauchen kann als etwa sein gesundes Geschwisterkind. Familien benötigen Rat, wie sie die Krankheit verstehen und für das Kind hilfreich agieren können, aber auch, wie sie ihre eigenen Kräfte erhalten können.

Eine Familie kann an der großen Herausforderung, ein psychisch krankes Familienmitglied zu begleiten, auseinanderbrechen, aber sie kann auch zusammenwachsen. Die Begleitung des erkrankten Familienmitgliedes kann neben den Momenten der Verzweiflung auch sehr viel Freude bringen, etwa wenn ein als »austherapiert« geltendes Kind nach einem langen, geduligen Bemühen aller doch Stück für Stück seinen Lebensraum erweitert und einen Platz im Leben findet, der ihm eine eigene Lebensqualität sichert. Es gibt immer wieder Momente, in denen der Betroffene selbst jede Hoffnung verliert und durch die Hoffnung der ihn begleitenden Personen weitergetragen wird. Und dazu möchten wir ermutigen mit diesem Buch.