

Papa am Anschlag

Erkrankt eine Mutter psychisch, trägt der Vater eine grosse Last. Und schlittert nicht selten selber in eine Krise. Wichtig ist, rechtzeitig die Notbremse zu ziehen.

Text Manuela von Ah Illustration Gabriela Gründler

Rückblickend, sagt Christian Schwegler* (40), habe er jahrelang wie auf Nadeln gesessen. Nach der Heirat damals vor 15 Jahren schien das Auf und Ab der Gefühle bei Melanie (36) zunächst normal. Doch irgendwann begann bei ihr die Traurigkeit zu überwiegen. Und als vor drei Jahren Sara zur Welt kam – das ersehnte Wunschkind – verschlingt die Dunkelheit Christians Frau immer häufiger. Oft weint sie, wimmert oder starrt vor sich hin. Stundenlang. Tagelang. Christian redet ihr gut zu, begleitet sie zur Therapie, er-

mahnt sich selber zur Geduld, verliert die Nerven, bereut das laute Wort im nächsten Augenblick. Solange Sara wach ist, versucht Melanie zwar, sich nichts anmerken zu lassen. Kaum aber schläft die Kleine, überrollt sie der seelische Schmerz erneut.

Für Christian hat sich seit der Geburt von Sara das Alltagstempo gesteigert. Nun

Ist die Mutter depressiv, bewegt sich der Partner häufig wie auf Eiern.

bewältigt er neben seinem 120-Prozent-Job als IT-Berater auch noch den Haushalt, kauft ein, kocht, wäscht, kümmert sich um Sara und bemüht sich, Melanie weiterhin ein liebevoller und unterstützender Mann zu sein. Bis das immer schneller rotierende Hamsterrad fast aus der Fassung springt.

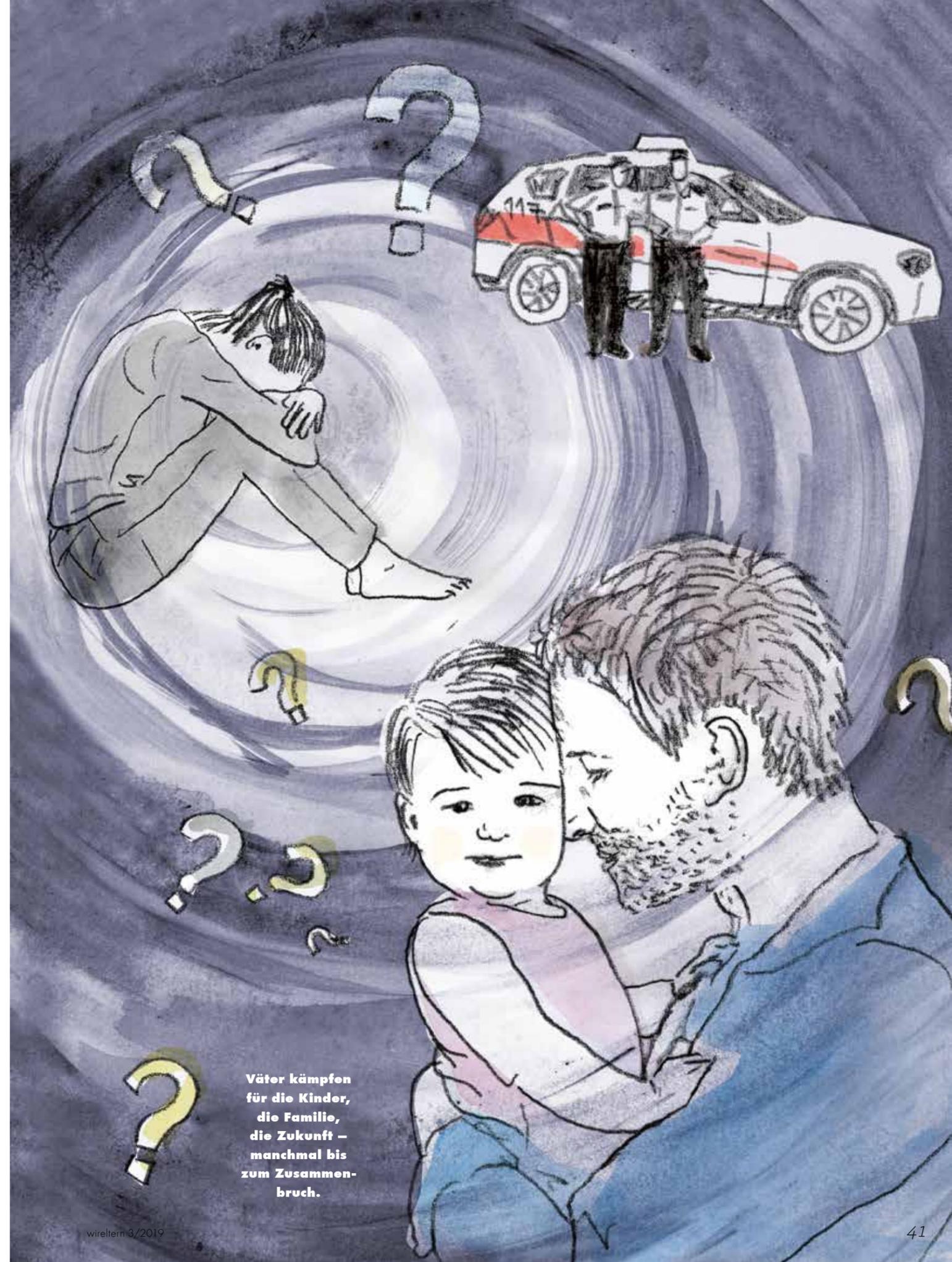
Fällt eine Mutter aus psychischen Gründen über eine längere Zeit aus, bedeutet das

für die Familie eine immense Belastung. Manche Väter fliehen, andere beginnen zu kämpfen. Für die Liebe. Für die Kinder. Für die Zukunft der Familie.

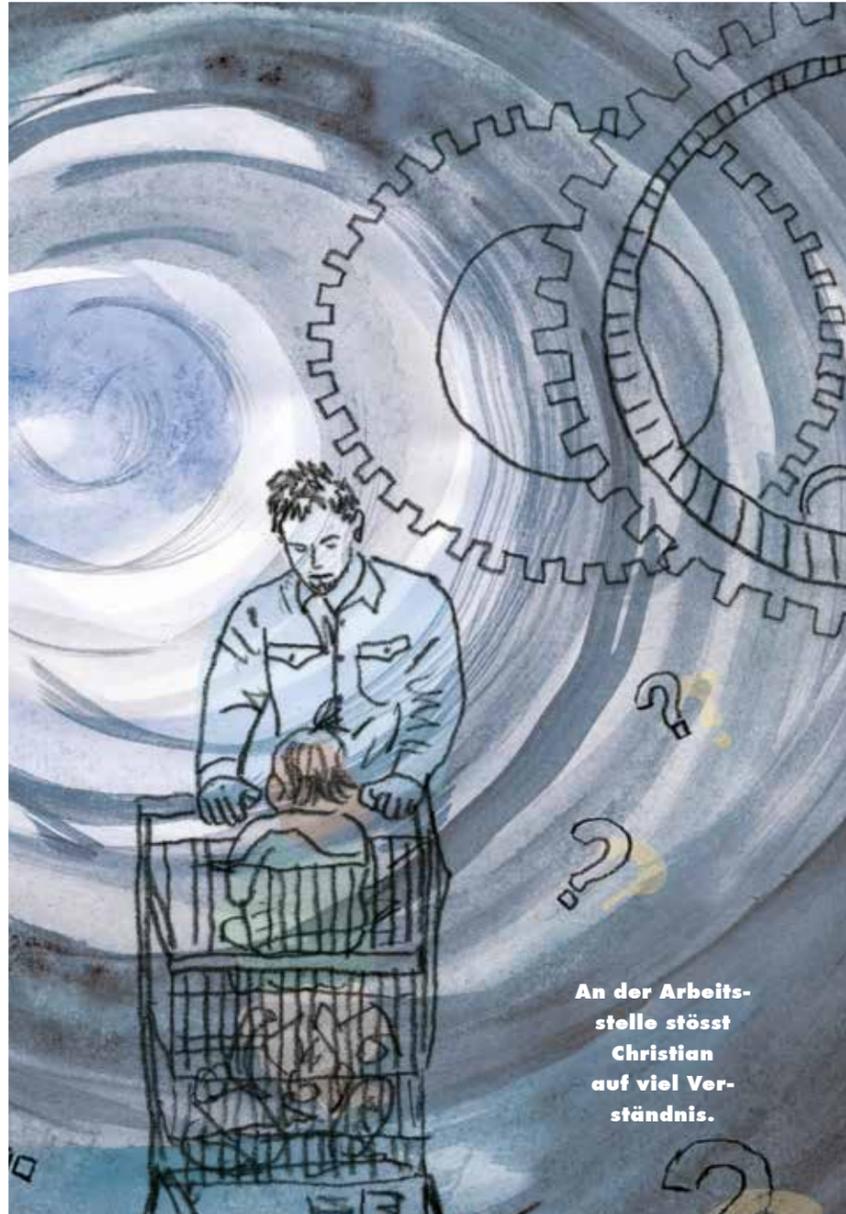
Mehr als dreifach belastet

Wolfram Kawohl, Chefarzt und Leiter der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Psychiatrischen Dienste Aargau (PDAG), ist unzähligen Menschen mit psychischen Erkrankungen begegnet – und genug oft auch deren Angehörigen: Partnern und Partnerinnen, Eltern, Kindern.

Jetzt sitzt der Psychiater und Psychotherapeut in einem Bistro in Zürich und beschreibt, wie sehr seelische Probleme eines Elternteils ein Familiengefüge destabilisieren können. «Es ist nicht nur die Dreifachbelastung des Vaters als Ernährer und Verantwortlicher für Kinder und Haushalt, die drückt, es ist vor allem auch der psychische Schmerz der Partnerin, den der Vater mitempfindet.» Als Partner einer psychisch



Väter kämpfen für die Kinder, die Familie, die Zukunft – manchmal bis zum Zusammenbruch.



An der Arbeitsstelle stösst Christian auf viel Verständnis.

dem sie immer wieder davon gesprochen hat, nicht mehr leben zu wollen, läuft sie eines Nachts davon. Christian ruft die Polizei. «In meinem Kopf drehte sich alles. Die Angst, Melanie könnte sich etwas antun. Die Panik, dass mir als alleinerziehendem Vater von der KESB die Tochter entzogen werden könnte – unter mir öffnete sich der Boden.»

Kurz vor dem Eintreffen der Polizei taucht Melanie wieder auf. Christian ist erleichtert. Und er empfindet die anschließende Befragung durch die Beamten und die ärztliche Unterstützung als einfühlsam und verständnisvoll. Dadurch scheint bei ihm angesichts der verzweifelten Situation ein Schalter gekippt zu sein: «Ich versuchte so viele Jahre alles aufzufangen – jetzt war mir klar, ich schaffe das nicht mehr allein.»

Melanie erklärt sich bereit, in eine Klinik einzutreten. Das eröffnet Christian die Chance, den Alltag neu zu ordnen und sich um Entlastung zu kümmern: Fortan verbringt Sara zwei Tage pro Woche bei einer Tagesmutter, in die der Vater grosses Vertrauen hat. An zusätzlich zwei Halbtagen bringt er sein Mädchen in eine Spielgruppe. Christian beginnt, sich intensiv mit einem Freund auszutauschen, von dem er sich verstanden fühlt. «Er hörte mir zu, ohne hundert Ratschläge zu geben oder Emotionalität mit blöden Sprüchen vom Tisch zu wischen», erzählt er. Auch an der Arbeitsstelle kommuniziert Christian offener – und stösst auf viel Verständnis. Er lässt sich drei Wochen krankschreiben und darf fortan einen Teil der Arbeit zuhause erledigen. In einer Anlaufstelle für Angehörige von psychisch kranken Menschen kann er sich die Überforderung eingestehen und über das Erlebte reflektieren.

«Lange zehrte ich eben auch vom Stolz und der Bestätigung, dass ich alles allein auf die Reihe kriege», sagt er nachdenklich. Christian mobilisierte unglaubliche Kräfte – vielleicht nicht zuletzt, um das Bild einer intakten Familie aufrechtzuerhalten. Indem er mit niemandem sprach, wollte er sich und seine Liebsten schützen.

Nicole Friedrich kennt das Schweigen der Väter. Erst recht, wenn es sich um eine

Sich von Vorstellungen der Traumfamilie zu verabschieden, fällt schwer.

psychische Erkrankung der Partnerin handelt. Die Leiterin der Fachstelle für Angehörige der PDAG sitzt in ihrem gemütlich eingerichteten Büro der Psychiatrischen Dienste in Windisch (AG). Um ein Tischchen stehen Sofa und Sessel, auf einem Büchergestell liegen Ratgeber für die Grossen und Bilderbücher für die Kleinen. Der Blick aus dem Fenster fällt in einen Park mit alten Bäumen. Bei Nicole Friedrich wagen es die Männer, sich zu öffnen. Viele sind am Anschlag. «Aus Angst und Scham verschweigen betroffene Familien eine psychische Erkrankung häufig lange», sagt die Fachfrau. Auch, weil es schmerzt, sich einzugestehen, dass das Glück der Traumfamilie nicht funktioniert. «Väter müssen sich neben all den zusätzlichen Verpflichtungen von Vorstellungen und Bildern verabschieden und sich selber und die Partnerschaft neu definieren.»

Es braucht Mut zur Öffnung

Denn auch die Partnerschaft droht hinter der lange aufrechterhaltenen Kulisse in eine Schiefelage zu geraten. Der eine Partner übernimmt das volle Verantwortungspaket für die Familie, der andere gibt sich auf. Fachpersonen sprechen von «Infantilisierung» der erkrankten Partnerin. Nicht nur die Mutter selber traut sich nichts mehr zu, auch der Vater trägt dazu bei, dass seine Frau in die Kind- oder Patientenrolle fällt, indem er aus falschem Aufopferungswillen ihre Selbstwirksamkeit untergräbt. Das Paar bleibt kein Paar mehr. Wenn zudem kaum mehr Intimität möglich ist, führt das zusätzlich zu emotionaler und körperlicher Distanz.

Um auszuberechnen aus dem Teufelskreis von Scham, Verschwiegenheit und Überforderung müssen Betroffene unter anderem lernen, sich abzugrenzen und für sich selber zu sorgen. «Es ist niemandem gedient, wenn auch der Vater zusammenbricht», sagt Nicole Friedrich. Abgrenzung heisst, sich nicht verantwortlich zu fühlen für die Erkrankung der Partnerin, Beratung oder eine Psy-

chotherapie für sich in Anspruch zu nehmen und statt sich einzugeln, Menschen ins Boot zu holen: Nachbarn, befreundete Familien, Freunde, Verwandte.

Für Christian ist rückblickend klar, dass die Last, die er sich aufgeladen hatte, zu schwer war: «Niemand kann alles allein tragen – ich ging fast kaputt dabei.» Nun lernt er, sein Leben neu auszubalancieren. So hat er sich kleine Inseln geschaffen, die ihm gut tun. Er geniesst etwa die lustigen und unbeschwerten Momente mit seiner Tochter. In der Zeit, als Melanie in der Klinik war, sei die Bindung zu seiner Tochter enger geworden: «Sara erklärte mir, dass ich nun halt Papa und Mama in einem sei!» Wenn Christian spürt, dass er sich zu viel aufbürdet, zieht er die Reissleine. Statt Unmut und Ängste für sich allein zu wälzen, spricht er mit Freunden oder meldet sich für ein Beratungsgespräch bei der Angehörigenstelle an.

Unbeschwerte Momente

Die Schamgefühle konnte er zwar nicht völlig abstreifen: «Ich bin und bleibe vom Charakter her halt der Typ, der eine gewisse Fassade bewahren will.» Nur nachts, erzählt er, würden sich manchmal die Schleusen öffnen. Dann betet oder meditiert er oder weint sich auch einmal in den Schlaf.

Melanie ist jetzt wieder zu Hause, es geht ihr besser. Sie trägt aktiv zum Familienalltag bei und übernimmt einen Teil der Verantwortung. Christian hat gelernt, sein Leben so einzurichten, dass Zeitfenster für Musse und Entspannung bleiben. Trotz der neu aufgeflamten Hoffnung bleibt er aber realistisch: «Eine Garantie gibt es nie», sagt er. «Als Paar und Familie muss man lernen, mit Herausforderungen umzugehen. Im Leben gibt es eben schwierige, aber auch sehr gute Zeiten.»

Hilfe für Betroffene

◆ **Verein Netzwerk Angehörigenarbeit Psychiatrie (NAP)** bietet Tipps und Informationen zum Umgang mit belastenden (Familien-)Situationen und viele Adressen → angehoerige.ch

◆ **Dachverband VASK** Schweiz führt alle Selbsthilfegruppen für Angehörige und/oder Betroffene auf → vask.ch

◆ **Stiftung Pro Mente Sana** Beratung, Wissen und Weiterbildung für Angehörige → promentesana.ch

◆ **Fachstelle für Angehörige der Psychiatrischen Dienste Kanton Aargau (PDAG)** Beratung, Information und Unterstützung für minderjährige und erwachsene Angehörige → pdag.ch/patienten-angehoerige

◆ **Triagezentrum der Integrierten Psychiatrie Winterthur (ipw)** nimmt Anrufe und Mails von Patienten und Angehörigen entgegen und hilft weiter → 052 224 37 77, taz@ipw.zh.ch, ipw.zh.ch

◆ **Psy.ch** – «Wegweiser für psychische Gesundheit im Kanton Bern» – gibt praktische Hilfestellung und erleichtert den Zugang zu Angeboten für Eltern und Kinder. → psy.ch/eltern

◆ **Angehörigenberatung der Psychiatrie-Dienste Süd** im Kanton St. Gallen bietet telefonische oder persönliche Beratungsgespräche, 081 303 63 21, → psych.ch, Angehörigenberatung

◆ **Stiftung rheinleben.ch** begleitet, berät, unterstützt Angehörige und Kinder von psychisch beeinträchtigten Menschen in Basel und der Nordwestschweiz

◆ **Weitere Anlaufstellen** Elternnotruf (elternnotruf.ch), Familien- und Erziehungsberatungsstellen, öffentliche Sozialdienste der Städte

kranken, insbesondere einer depressiven Partnerin, steigt das Risiko, selber in eine Depression zu gleiten.

Anders als bei einer körperlichen Erkrankung verschiebe sich bei einem psychischen Leiden oft auch die Wahrnehmung, erklärt Wolfram Kawohl. Menschen mit Psychosen, einer Persönlichkeitsstörung oder einer Depression sehen die Welt schwärzer und bewerten Aussagen negativer als sie eigentlich sind. «Für Angehörige ist es daher manchmal schwierig zu unterscheiden, ob ein Konflikt nun ein Krankheitssymptom ist, oder ob es sich um ein

handfestes Problem handelt, das gelöst werden muss.»

Ist die Mutter depressiv, bewegt sich der Partner häufig wie auf Eiern und nimmt fast dauerhaft eine «Hab Acht!»-Stellung ein. Die Kommunikation leidet, weil der Vater sich scheut, Dinge anzusprechen, die besprochen werden müssten. Aus Angst, seiner Partnerin zusätzlich zu belasten.

Stärkegefühl und Scham

Auch Christian Schwegler dämmert es allmählich, dass er Melanie mit aller Liebe und Geduld allein nicht heilen kann. Nach-