



FOTO: PRIVAT

SOZIALPROTOKOLL

»Nicht allen geht es immer gut«

Stefan Schneiders Kindheit war geprägt von der psychischen Erkrankung seiner Mutter. Das begleitet ihn bis heute

Meine Mutter hatte Schizophrenie. Wenn ich an sie denke, habe ich viele verschiedene Erinnerungen, schöne und traurige. Sie ist gleich nach meiner Geburt erkrankt, ich kenne sie also nur unter Medikamenteneinfluss. Gemeinsam mit meinem älteren Bruder, unserem Vater und den Großeltern bin ich auf einem Bauernhof aufgewachsen. In meiner Familie sind alle unterschiedlich mit Mutters Erkrankung umgegangen. Mein Vater hat sich nie für sie geschämt und sie immer überall mit hingenommen – obwohl sie anders war.

Nach der Schule habe ich oft bei meinen Großeltern Mittag gegessen, bevor ich nach meiner Mutter schaute. Sie schaffte es nicht immer, für uns zu kochen, und die Wohnung blieb oft unaufgeräumt. Deshalb habe ich mich geschämt, Klassenkameraden mit nach Hause zu bringen. Auch meinen Geburtstag wollte ich nie zusammen mit Freunden feiern.

Heute spreche ich offen über das Thema und halte auch Vorträge vor Ärzten und anderen Betroffenen. Ich habe den Verein »Seelenerbe« mitgegründet, der sich für die Interessen erwachsener Kinder von Eltern mit

psychischen Erkrankungen einsetzt. Mir ist es total wichtig, dass dieses Thema in der Gesellschaft präsenter wird. Berufsbegleitend habe ich eine Ausbildung zum Angehörigenbegleiter gemacht und arbeite stundenweise in der Psychiatrie. Dort spreche ich mit Menschen wie mir. Ich bin froh, dass es inzwischen mehr Hilfsangebote für Kinder psychisch erkrankter Eltern gibt. Wir brauchen noch viel mehr Begegnungen mit psychisch Erkrankten, damit das Stigma kleiner wird.

In meiner Familie wurde zwar relativ offen über die Krankheit meiner Mutter gesprochen, aber was das mit uns Kindern und der Familie emotional machte, die Ängste und die Scham, darüber wurde geschwiegen. Meine Mutter wurde insgesamt sieben Mal stationär aufgenommen, meist für mehrere Monate. Von alleine ist sie nicht gegangen, mein Vater musste sie mehr oder weniger ins Auto zerren und dort hinbringen. Wenn sie in der Klinik war, brachte er uns auch in den Kindergarten oder holte uns als Jugendliche abends von den Feten ab.

Ich konnte mit meinen Eltern nie ein vertrauensvolles Gespräch darüber führen, wie es mir mit der Erkrankung erging. Mit meinen eigenen Kindern sind mir solche Gespräche heute sehr wichtig. Ich wünsche mir, dass sie Kontakt mit ganz unterschiedlichen Menschen haben und verstehen, dass es nicht allen Menschen immer gut geht. Zu Hause haben wir eine Tafel an der Wand hängen mit verschiedenen Gefühlsbegriffen. Beim Abendessen sprechen wir oft darüber, wie es uns gerade geht.

Ich habe viel darüber nachgedacht, wie mich die Geschichte meiner Mutter beeinflusst hat. Manchmal merke ich, dass ich ein geringes Selbstwertgefühl habe. In Beziehungen habe ich ein großes Sicherheitsbedürfnis. Ich plane Dinge gerne erst gut durch, bevor ich sie umsetze – ob Urlaubsreisen oder Meetings auf der Arbeit. Das hat wohl damit zu tun, dass ich mich zu Hause oft unsicher fühlte, zum Beispiel wenn meine Mutter wieder mal ohne Ankündigung weg war. Trotzdem glaube ich, dass ich viel Positives in meiner Kindheit erlebt habe und Eigenschaften habe, die mir im Leben weiterhelfen: Ich habe ein gutes Gespür dafür, was die Menschen um mich herum brauchen, und kann andere gut motivieren.

Von meiner Mutter habe ich viel Herzenswärme mitbekommen. Pfannkuchen und Grießklößchen hat sie super gemacht! Es gab aber auch Momente, in denen ich Angst vor ihr hatte. Nicht weil sie aggressiv war, sondern weil ich sie nicht mehr erreichen konnte. Sie hat 30 Jahre lang Psychopharmaka genommen, nicht ohne Folgen. Auf alten Fotos sieht man, dass sie früher eine sportliche Frau war. Durch die Medikamente wurde sie stark übergewichtig und konnte oft keinen klaren Gedanken mehr fassen. Am Ende ist sie an einem Schlaganfall verstorben. Ich bin überzeugt, dass der Tod für sie eine Erlösung war. Ich bin mir sicher, dass sie vom Himmel auf uns runterschaut und sich an ihren Enkeln erfreut.

Protokoll: Sara Mierzwa