

Workshop III

Erwachsene Töchter depressiver und angstkranker Mütter

Leitung: Carmen Friedrich

Erwachsene Töchter depressiver/angstkranker Mütter haben eine andere Mutter-Tochter-Beziehung. Viele Frauen sind betroffen, in allen Altersstufen und quer durch die Berufsgruppen. Die Betroffenen geben sich jedoch meistens nur in sehr vertrautem Rahmen zu erkennen. Zu stark ist das Schweigegebot, das von Kindheit an erlernt wird. Obwohl die Zahl der an Depression erkrankten Menschen zunimmt – vier Millionen Menschen in Deutschland leiden an Depression – sind psychische Erkrankungen weiterhin ein Tabuthema, das mit Stigmatisierung einhergeht.

Die Leiterin des Workshops bot in einen geschützten Raum die Möglichkeit zum Austausch. Wie gehen Betroffene heute mit den Erkrankungen ihrer Mütter um? Haben sie eigene Ängste, zum Beispiel vor Burnout, weil sie nicht „Nein“ sagen können? Nach außen sind Betroffene oft starke, selbstbewusste Frauen, die mitten im Leben stehen. Doch Verantwortlichkeiten wirken ein Leben lang nach. Daraus resultierende Belastungen, Grenzen, Wege des Umgangs, Ressourcen sowie Wege zum Selbstschutz wurden im Rahmen des Workshops, bei dem sich eine offene und vertrauensvolle Atmosphäre entwickelte, thematisiert.

Carmen Friedrich sammelte nach der Vorstellungsrunde eine lange Liste von relevanten Themen, aus der wiederum drei Themenbereiche gewählt wurden, an denen die Gruppe gemeinsam ausführlich arbeitete. Die Teilnehmerinnen stellten fest, dass viele Wünsche etwas damit zu tun hatten, dass sie gerne die Kontrolle auch einmal abgeben würden und dass sie es genießen können, wenn sie einmal nichts organisieren müssen. Es wurde auch gelacht und mit Erstaunen festgestellt, dass bestimmte Erfahrungen (zum Beispiel das Schweigegebot des Kindes, nicht über die Krankheit sprechen zu dürfen) alle gemacht hatten. Die Erfahrung der einzelnen Teilnehmerin, die sich in dieser Situation zuvor eher als Einzelfall sah, fand Entsprechungen in der Gruppe. Die Teilnehmerinnen konnten mit Erleichterung feststellen, dass andere Teilnehmerinnen die gleichen Erfahrungen hatten.

In Übungen wurden Wege der Verarbeitung, wie beispielsweise das „Vernichten der Sätze“ (Sätze, die alle in ähnlicher Form von ihren Müttern schon einmal gehört hatten und die

sich hauptsächlich durch Abwertung auszeichnen), ausprobiert, was allen Teilnehmerinnen sehr viel

Spaß gemacht hat. Rezepte, was jede einzelne Betroffene als Ausgleich für sich selbst tun kann und der Austausch von Wegen im Umgang mit depressiven/angsterkrankten Müttern wurden von den Teilnehmerinnen als hilfreich beschrieben. Den Abschluss bildete die Achtsamkeitsübung: Jede Teilnehmerin erhielt einen Riegel Schokolade und die Aufgabe, diesen mit allen Sinnen zu genießen.

Abschließender Hinweis:

Depressionen und Angsterkrankungen sind nach wie vor sehr stigmatisiert, obwohl sie stark ansteigen. Für die Töchter bedeutet dies, dass sie nach wie vor nicht über die Erkrankung ihrer Mütter sprechen und die damit verbundenen Probleme mit sich selbst ausmachen. Die Auswirkungen der Krankheit auf das Leben der Angehörigen werden im Rahmen von Therapien noch zu selten adäquat betrachtet. Das Schweigegebot aus der Kindheit bleibt somit unaufgelöst. Es gibt zu wenige Informationen über die Erkrankung und die Auswirkungen der Krankheit auf die Angehörigen. Angehörigengruppen gibt es bisher eher für Ehepartner von Kranken oder für Eltern erkrankter Kinder. Eine Entstigmatisierung der Erkrankung, der von der Krankheit Betroffenen, sowie von deren Angehörigen ist dringend erforderlich.