

Stigma der Angehörigen

Wenn Sie nur noch
schweigen

Wenn Sie merken, dass Sie niemandem mehr von Ihrer Lage erzählen, sich immer stärker zurückziehen oder sich für Ihre Realität schämen: holen Sie Unterstützung dazu und bleiben Sie mit dieser Last nicht allein.

- 1 Scham erkennen
- 2 Einer Person ehrlich erzählen
- 3 Unsichtbarkeit nicht mit Unwichtigkeit verwechseln

Worum es hier geht

Viele Angehörige leiden nicht nur an der Belastung selbst, sondern auch daran, wie wenig darüber gesprochen werden kann. Man möchte nicht blossstellen, niemanden verraten, nichts dramatisieren und keine neuen Fragen auslösen. So wird aus Belastung oft zusätzlich Schweigen. Genau dort entsteht das, was dieses Blatt als Stigma der Angehörigen beschreibt: Beschämung, Verunsicherung und das Gefühl, mit einer schwierigen Realität nicht wirklich vorkommen zu dürfen.

Wie sich dieses Stigma zeigen kann

- Sie erzählen nur Ausschnitte, aber nie die ganze Lage
- Sie haben Angst, andere könnten urteilen oder nicht verstehen
- Sie entschuldigen die Situation dauernd nach aussen
- Sie fühlen sich verantwortlich, die Erkrankung oder ihre Folgen zu verstecken
- Sie ziehen sich zurück, weil Erklären zu anstrengend geworden ist
- Sie schämen sich für Gefühle wie Wut, Erschöpfung oder Fluchtwünsche
- Sie erleben Ihre Belastung als weniger legitim als die der erkrankten Person

Oft ist nicht ein einzelner Satz das Problem, sondern eine längere Erfahrung von Nicht-Gesehen-Werden. Vieles von Ihrer Last bleibt unsichtbar, obwohl es real ist.

Warum Scham hier so häufig wird

Stigma entsteht nicht nur durch offene Ablehnung. Es wächst oft auch dort, wo die Situation verharmlost, missverstanden oder moralisch verkürzt wird. Wenn Sie hören oder spüren: „So schlimm kann es doch nicht sein“, „Dann geh halt“ oder „Du musst einfach geduldiger sein“, bleibt häufig weniger Raum für Ihre tatsächliche Realität. Das macht nicht nur einsamer, sondern oft auch unsicherer bei Entscheidungen.

Was dabei innerlich passieren kann

Schweigen

- Belastung bleibt unausgesprochen und dadurch schwer teilbar

- Sie beginnen, sich selbst mit Ihrer Lage zurückzuhalten

Selbstzweifel

- Sie fragen sich, ob Ihre Wahrnehmung übertrieben ist
- eigene Erschöpfung wirkt innerlich weniger berechtigt als sie ist

Rückzug

- Kontakte werden weniger, weil Erklären, Rechtfertigen oder Funktionieren zu viel Kraft kosten
- Einsamkeit nimmt zu, obwohl Sie eigentlich Verbindung bräuchten

Scham

- widersprüchliche Gefühle wie Wut, Distanz oder Überforderung erscheinen Ihnen plötzlich unzulässig
- Sie verwechseln Belastung mit persönlichem Versagen

Was häufig hilft

- Scham als Reaktion auf Überforderung und Unsichtbarkeit verstehen, nicht als Urteil über Ihren Charakter
- einer vertrauenswürdigen Person die Lage einmal weniger gefiltert erzählen
- sich bewusst machen, dass Schweigen oft schützt, aber auf Dauer auch isoliert
- Verharmlosung und Unsichtbarkeit als Teil des Problems erkennen, nicht als Beweis gegen Ihre Wahrnehmung
- die eigenen Gefühle nicht erst legitimieren müssen, bevor Sie sie benennen dürfen
- Räume suchen, in denen Angehörigenbelastung nicht erklärt oder verteidigt werden muss

Ein hilfreicher Satz kann sein:

„Dass ich mich schäme, bedeutet nicht, dass meine Realität falsch ist.“

Was eher nicht hilft

- die ganze Last dauerhaft in höfliche, harmlose Formulierungen zu pressen
- Scham mit Loyalität zu verwechseln
- sich nur dann Unterstützung zu erlauben, wenn auch andere die Lage schlimm genug finden
- die eigenen Gefühle als illoyal oder peinlich abzuwerten
- sich sozial immer weiter zu verkleinern, um Diskussionen zu vermeiden

Warum dieses Thema wichtig ist

Belastung wird schwerer, wenn sie unsichtbar bleiben muss. Gerade Angehörige lernen oft früh, Rücksicht zu nehmen, Dinge zusammenzuhalten und andere zu schützen. Das ist verständlich. Aber wenn dabei Ihre eigene Sicht keinen Platz mehr bekommt, wird aus Fürsorge leicht Isolation. Entlastung beginnt oft nicht mit einer grossen Lösung, sondern mit dem ersten weniger beschönigten Satz.

Nächster sinnvoller Schritt

Überlegen Sie, wem Sie Ihre Lage am ehesten einmal etwas ehrlicher schildern könnten – nicht alles, aber etwas weniger gefiltert als sonst. Schon ein solcher Schritt kann die innere Isolation spürbar lockern.

Weiterführend:

- Modul 2: Der Belastungs-Eisberg
- Modul 2: Was Suizidangst mit Ihnen macht
- Modul 8: Unterstützung und Ressourcen
- Dargebotene Hand: 143
- Ärztefon Zürich: 0800 33 66 55