



Auszug aus Maja Roedenbeck: „Kindheit im Schatten – Wenn Eltern krank sind und Kinder stark sein müssen“ (Ch. Links, 2016) www.kindheit-im-schatten.de

„Es ist ein großer Schritt, sich einzugestehen, dass man selbst ein Problem hat“

Katja Beeck, Initiatorin des Vereins Netz und Boden

Katja Beeck hat die Initiative Netz und Boden 1999 als Anlaufstelle für Kinder psychisch kranker Eltern, aber auch als Möglichkeit der Vernetzung für Fachkräfte und Projekte gegründet. Im Laufe der Jahre hat sich der Schwerpunkt ihrer Arbeit auf die Fortbildung von

Fachkräften aus Jugendhilfe und Psychiatrie verlagert. Außerdem berät sie betroffene Jugendliche und erwachsen gewordene Kinder, psychisch erkrankte Eltern und andere Angehörige sowie Fachkräfte und Träger, die Angebote für Kinder psychisch kranker Eltern ins Leben rufen oder weiterentwickeln wollen. Beim Berliner Jugendhilfeträger AMSOC e.V. leitet sie ein Patenschaftsangebot für Kinder psychisch kranker Eltern. Außerdem hat sie Selbsthilfegruppen für erwachsene Kinder psychisch Kranker angeleitet, initiiert und beraten.

Frau Beeck, zu Beginn dieses Buches haben Sie das Rollenverhalten von Kindern kranker Eltern erklärt. Welche Rollen sind Ihnen bei erwachsenen Kindern in den Selbsthilfegruppen begegnet?

In den Selbsthilfegruppen, die ich näher kennengelernt habe, tauchen vor allem erwachsene Kinder psychisch kranker Eltern auf, die die Heldenrolle innehaben. Das ist nicht verwunderlich, denn Hilfe zu organisieren haben diese Menschen von klein auf gelernt. Es sind überwiegend Frauen, fast alle die ältesten oder die einzigen Kinder in ihren Familien, die ganz viel Verantwortung übernommen haben. Sie sind meist überdurchschnittlich gut in der Schule und generieren als Erwachsene ihr Selbstwertgefühl durch Leistung. Für sie ist es wichtig zu lernen, dass sie auch ohne ihre Leistungen liebenswert sind, nur um ihrer selbst Willen. Im Extremfall haben sie ein sehr geringes Selbstwertgefühl und große Schwierigkeiten, sich und ihre eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen. Sich von ihren kranken Eltern – in der Regel Müttern, die unter Psychosen leiden – abzugrenzen und ihr eigenes

Leben zu leben. Viele haben das, was sie als Kinder gelernt haben, zum Beruf gemacht: anderen zu helfen. Sie sind zum Beispiel als Krankenschwester, Polizist oder Sozialpädagogin tätig.

Mit welchem Ziel kommen diese Frauen in die Selbsthilfegruppe?

Wer in die Selbsthilfegruppe kommt, hat in der Regel nicht nur erkannt, dass er Unterstützung beim Umgang mit seinem psychisch kranken Elternteil braucht, sondern auch, dass die Erfahrungen seiner Kindheit etwas mit ihm selbst gemacht haben. Dass die schwierige Beziehung zum kranken Elternteil Auswirkungen auf die Beziehungen hat, die er als Erwachsener eingeht. Das ist ein großer Schritt, sich einzugestehen, dass man nun selbst ein Problem hat, obwohl ursprünglich der psychisch erkrankte Elternteil eines hatte. Diese erwachsenen Kinder haben sich bisher in erster Linie um andere gekümmert. Sie sind es daher nicht gewohnt, mit ihren Sorgen und Nöten im Mittelpunkt zu stehen. Das ist bei vielen ein ausgeprägtes Bedürfnis.

Um sich um sich selbst kümmern zu können, ist es den Betroffenen wichtig, sich von ihren kranken Eltern zu lösen – nicht nur räumlich, sondern vor allem innerlich Abstand zu bekommen, die Verantwortung für den Erkrankten wieder abzugeben. Das ist gar nicht so einfach, denn es kann bedeuten, einen schwer kranken Menschen sich selbst zu überlassen – mit all den Folgen, die das für ihn und in der Konsequenz auch für seine Familie haben kann. Auffällig ist, dass viele erwachsene Kinder trotz aller teilweise traumatischen Erlebnisse mit ihren psychotischen Eltern immer noch zu ihnen halten wollen. Oft sind diese Kinder zerrissen zwischen ihren eigenen Bedürfnissen und denen ihrer kranken Eltern.

Ihr innerlicher Ablöseprozess wird auch nach ihrem 18. Geburtstag von äußerlichen Umständen erschwert. Wie abhängig sie auch als Erwachsene noch von ihren Eltern sind, wurde zum Beispiel einer jungen Frau deutlich, als sie von ihrer kranken Mutter eine schriftliche Auskunft für den Wohngeldantrag und eine Bürgschaft für die Anmietung ihrer ersten eigenen Wohnung brauchte. Dabei ist gerade der Auszug von zu Hause wichtig und hilfreich, um zur Ruhe zu kommen. Von dort aus kann der lange Weg der innerlichen und emotionalen Abgrenzung beginnen. Gerade für Menschen, die früh viel Verantwortung für ihre Eltern übernommen haben, also die „Heldenrolle“ innehatten, ist dieser besonders schwierig.

Mit welchen Fragen beschäftigen sich erwachsen gewordene Kinder psychisch kranker Eltern?

Wenn es gerade einen akuten Krankheitsschub bei dem betroffenen Elternteil gibt, selbst

wenn es schon der zehnte ist, gibt es keine Routine. Dann geht es darum, was man machen kann, damit er möglichst schnell behandelt wird. Denn das ist aufgrund der aktuellen Gesetzeslage bei Menschen mit Psychosen gar nicht so einfach, wenn sie sich nicht selbst oder andere gefährden. Oft geht es den erwachsenen Kindern vor allem darum aushalten zu lernen, dass sie nichts für den Erkrankten tun können.

Wenn es keinen akuten Krankheitsschub bei den betroffenen Eltern gibt, ist mehr Zeit, sich mit anderen Themen zu beschäftigen – zum Beispiel mit dem eigenen Kinderwunsch. Da stehen Fragen im Raum wie: „Habe ich die Kraft dafür? Will ich schon wieder Verantwortung übernehmen, nachdem ich es gerade geschafft habe, mich aus der Verantwortung für meine kranke Mutter zu lösen?“ Den erwachsen gewordenen Kindern, die ihr Leben in einer Therapie reflektiert haben, ist sehr bewusst, dass ihre Kinder ein Recht darauf haben, Kind sein zu dürfen und emotional gut versorgt zu werden. Sie fragen sich, ob ihnen das besser als ihren kranken Eltern gelingen wird. Da es bei bestimmten psychischen Störungen wie Schizophrenie und bipolarer Störung eine genetische Veranlagung gibt, machen manche sich Sorgen, dass ihre Kinder diese Veranlagung für die psychische Krankheit ihrer Großeltern geerbt haben könnten.

Oft wird die Doppelbelastung von außen nicht gesehen, unter der erwachsene Kinder mit psychisch kranken Eltern stehen, wenn sie selbst eine Familie gründen: Einerseits fehlt ihnen etwas, nämlich die wichtige Unterstützung durch die Großeltern. Wenn eine Mutter chronisch psychisch krank ist und schon ihre Mutterrolle nicht hinreichend ausfüllen konnte, gilt das wahrscheinlich auch für ihre Omarolle. Wenn ihre psychisch erkrankten Eltern noch leben, sind die Kinder zusätzlich belastet, weil sie ihre Eltern praktisch unterstützen müssen oder sich gerade im Ablöseprozess befinden. Und manchmal stellen andere Menschen auch noch den moralischen Anspruch, dass sie sich um ihre alten, kranken Eltern zu kümmern hätten. Das erschwert den Abgrenzungsprozess enorm. Dann hilft nur: Sich selbst die Erlaubnis zu geben loszulassen, selbst wenn andere Menschen, die oft gar nicht wissen oder nachvollziehen können, was die Betroffenen in ihrer Kindheit schon alles für ihre Eltern geleistet haben, sie dafür verurteilen.

Es gab ein Beispiel, das durch die Medien gegangen ist und mich bedrückt hat: Ein Mann sollte für seine pflegebedürftige, alte Mutter zahlen und ging bis zum Bundesgerichtshof, um sich dagegen zu wehren. Seine Mutter leidet an Schizophrenie und hatte ihn als Kind aus der Wohnung verwiesen und ihn in ihr Wahnsystem einbezogen. Als 13-Jähriger hatte er es dann geschafft, sich von ihr zu lösen und war zum Vater gezogen. Das halte ich für eine enorme Leistung. Und nun im Erwachsenenalter wurde ihm von einem Journalisten vorgehalten, die

Mutter habe ihn nicht rausgeschmissen oder verlassen, er sei schließlich freiwillig gegangen. Darum sei es nun für ihn zumutbar, seine Mutter finanziell zu unterstützen, notfalls dafür auch sein Haus zu verkaufen.

Die Beweislast dafür, dass es für ein erwachsenes Kind unzumutbar ist, für seine bedürftigen Eltern finanziell aufzukommen, liegt meines Wissens beim Kind. Wenn es in seiner Kindheit Unterhalt von seinen Eltern erhalten, bei ihnen gewohnt hat und kein dokumentierter Fall von Kindeswohlgefährdung von damals vorliegt, wird es sehr schwierig für das Kind, dies nachzuweisen. Dabei ist die finanzielle Versorgung noch lange kein Indiz dafür, dass das Kind auch emotional von seinen Eltern versorgt wurde. Wenn ein Kind emotional in einem Maße unter seinen Eltern gelitten hat, dass es Auswirkungen auf sein ganzes Leben hat, und es das notfalls mit Gutachten und dem Nachweis über absolvierte Psychotherapien beweisen kann, sollte die Gemeinschaft ihm als Erwachsenen nicht noch aufbürden, für seine Eltern zu zahlen. Es geht dabei nicht nur um die finanzielle, sondern auch um die erneute emotionale Belastung: Menschen, die schon in ihrer Kindheit und Jugend die Elternrolle übernehmen und sich beispielsweise um einen schwer psychisch kranken Elternteil und vielleicht sogar noch jüngere Geschwister kümmern mussten, wird vermittelt, dass sie schon wieder zuständig seien und ihre Bedürfnisse zurückstecken müssen. Das erschwert den Menschen die innerliche Abgrenzung zum Erkrankten und die Verarbeitung des Erlebten enorm. Ich wünsche mir hier mehr Offenheit für Einzelfallentscheidungen.

Unter welchen Belastungen leiden denn Kinder psychisch kranker Eltern genau?

Das ist in jedem Einzelfall sehr unterschiedlich. Wie hoch die Belastung eines konkreten Kindes ist, hängt von verschiedenen Faktoren ab, die maßgeblich beim erkrankten Elternteil, aber auch im sozialen Umfeld des Kindes liegen. Welche Krankheit mit welchen konkreten Symptomen hat der psychisch erkrankte Elternteil und wie stark sind diese ausgeprägt?

Verläuft seine Erkrankung chronisch oder heilt sie aus? Wie geht der erkrankte Elternteil mit seiner Erkrankung um, verdrängt er sie oder lässt er Unterstützung für sich zu? Sieht er, dass sein Kind von seiner Erkrankung mitbetroffen ist, verharrt er in Schuldgefühlen oder lässt er Unterstützung für sein Kind zu? Und ganz wichtig: Gibt es noch jemandem, der an der Seite des Kindes steht und dafür sorgt, dass dessen Bedürfnisse für eine körperliche und emotional gesunde Entwicklung ausreichend erfüllt sind? Kinder, die noch gesunde und sich hilfreich verhaltende Elternteile, Angehörige oder andere konstante Bezugspersonen haben, müssen also nicht zwangsläufig extrem belastet sein.

Kinder psychisch erkrankter Eltern sind nur in Ausnahmefällen körperlichen Übergriffen

ausgesetzt, und es besteht auch nur in den allerwenigsten Fällen akute Lebensgefahr für das Kind. Doch ausgerechnet diese Fälle landen immer in den Medien. Dadurch entsteht ein sehr undifferenziertes Bild von psychisch erkrankten Menschen und den Belastungen ihrer Kinder. Häufiger leiden die Kinder darunter, dass sie emotional nicht ausreichend versorgt werden. Es kann auch zu verbalen Grenzüberschreitungen kommen, die weitreichende Folgen für das Kind haben, die leider oftmals unterschätzt werden. Eine erwachsene Tochter einer psychotischen Mutter sagte einmal zu mir: „Ich wünschte, meine Mutter hätte mich geschlagen, dann hätte vielleicht jemand mein Leid gesehen. Doch die Wunden meiner Seele, die sieht keiner.“ Sie wurde von ihrer Mutter in deren Psychosen ordinär beschimpft und entwertet. Ich weiß von Kindern, denen ihr erkrankter Elternteil die Schuld an ihrer Krankheit gegeben hat und von Vätern, die sich selbst von der erkrankten Frau getrennt, aber ihrem Kind die Verantwortung für die kranke Mutter ausdrücklich übertragen haben. Diese Kinder mussten Aufgaben übernehmen, die selbst viele Erwachsene überfordert hätte. Auffällig ist, dass sich in Selbsthilfegruppen für erwachsene Kinder psychisch kranker Eltern überwiegend Menschen treffen, deren Mütter eine Schizophrenie oder eine Bipolare Störung haben, die chronisch beziehungsweise schubweise chronisch verläuft. Und dass diese Menschen als Kinder überwiegend keine sich hilfreich verhaltende Bezugsperson konstant an ihrer Seite hatten. Diese Konstellation scheint sich besonders schwerwiegend auf Kinder auszuwirken. Diese Menschen haben als Kinder ihre engste Bezugsperson in Zuständen erlebt, in denen sie nicht mehr wusste, was sie tut, und sich nicht mehr unter Kontrolle hatte. Eine Psychose verzerrt die Wahrnehmung des Erkrankten und stellt die gesamte Wahrnehmung des Kindes in Frage.

Können kranke Eltern etwas tun, um ihren Kindern die Situation zu erleichtern?

Unbedingt!

Jede schwere chronische Krankheit eines Elternteils – egal ob somatisch oder psychisch – kann durch ihre weitreichenden Auswirkungen auf alle Familienangehörigen zu einer Familienkrise werden. Wichtig ist zu erkennen: Keiner kann etwas für die Krankheit. Keiner hat sie sich ausgesucht. Alle sind belastet. Darüber gemeinsam zu trauern, ohne Schuldzuweisung, kann für alle Beteiligten sehr reinigend sein. Danach gelingt es oft besser, sich zu fangen, neue Kraft zu schöpfen und zu sagen: „Wir machen jetzt alle das Beste aus der Situation.“ Das wünsche ich allen Familien.

Wenn Eltern an dem Punkt ihrer Krankheitsbewältigung angekommen sind, an dem sie merken, dass ihr Kind durch ihre Erkrankung sehr belastet ist, entwickeln viele heftige

Schuldgefühle. Diese ändern aber nichts an der Situation des Kindes und schaden nur dem Erkrankten. Hilfreicher ist zu versuchen, gut mit der belastenden Situation umzugehen. Eine psychische Erkrankung schränkt zwar ein, aber es ist trotzdem möglich, ein liebevoller, sorgender Elternteil zu sein. Das ist die ermutigende Botschaft, die ich allen betroffenen Eltern mitgeben möchte! Wichtig dafür ist, Verantwortung für den Umgang mit der Erkrankung und für die Erfüllung der Bedürfnisse minderjähriger Kinder zu übernehmen. Das bedeutet nicht, dass der Erkrankte die Bedürfnisse alle immer selbst erfüllen muss. Es reicht aus, wenn er dafür sorgt, dass es jemanden gibt, der sie mit ihm zusammen oder an seiner Statt erfüllt. Es ist doch auch völlig normal, seine Kinder zur Schule zu schicken und die Aufgabe der Wissensvermittlung anderen Menschen, nämlich den Lehrern, zu überlassen. Ein psychisch erkrankter Elternteil kann genauso dafür sorgen und es zulassen, dass sein Kind auch von einer anderen Bezugsperson betreut wird, ein offenes Ohr bekommt und eine unbeschwerte Zeit verbringt.

Diese Person kann zum Beispiel ein Pate sein, wie er im Patenschaftsangebot von AMSOC e.V. vermittelt wird. Paten betreuen ein Kind regelmäßig und geben ihm einen Einblick in ihr Familienleben. Durch das Beziehungsangebot, das sie dem Kind machen, lernt es alternative Verhaltensweisen und Haltungen kennen. Bestenfalls hat das Kind bis zum Erwachsenenalter hilfreiche Verhaltensweisen und Einstellungen von seinen Eltern *und* von seinen Paten übernommen. In unserem Patenschaftsprogramm erleben wir immer wieder berührende Entwicklungen: Ein Patenkind war familiär sehr belastet. Seine schulischen Leistungen waren bereits abgesackt. Im Verlauf der Patenschaft wurden sie wieder besser – aber nicht, weil seine Paten ihm Nachhilfe gegeben hatten, sondern weil sie viele Jahre an seiner Seite gestanden und ihm neue Perspektiven aufgezeigt haben. Inzwischen ist das Kind volljährig und kann benennen, wie wichtig es für sein Wertesystem war zu erkennen, dass sich fremde Menschen gekümmert haben. Einfach so. Ohne Gegenleistung. Das ermöglichte ihm, Vertrauen zu anderen aufzubauen und einen positiven Blick auf die Gesellschaft und das Leben zu entwickeln.

Für junge erwachsene Kinder psychisch erkrankter Eltern, die kein hilfreiches Rollenvorbild als Kinder und Jugendliche hatten, kann es auch in ihrem Alter noch unterstützend sein, einen Mentor an die Seite gestellt zu bekommen, der sie unterstützt und ihnen hilfreiche Verhaltensweisen vorlebt, die sie übernehmen können. Denn viele von ihnen wissen leider nur, wie sie sich *nicht* verhalten wollen, aber das allein reicht nicht aus. Wichtig ist auch zu wissen, wie man sich stattdessen verhalten möchte.

Was können kranke Eltern noch tun?

Gern würden viele Eltern, deren psychische Krankheit schubweise auftritt, ihren Kindern versprechen, dass ihre Krankheit nie wieder kommt. Das können sie leider nicht. Sie können aber einen Notfallplan für sich und ihr Kind entwerfen und organisieren, dass ihr Kind gut versorgt wird, wenn es ihnen erneut nicht gut gehen sollte. Außerdem können sie einen „Notfallbrief“ schreiben und dafür sorgen, dass jemand dem Kind diesen Brief gibt oder vorliest, wenn ihre Krankheit wieder ausbricht. In diesem Brief können sie ihrem Kind alles schreiben, was sie ihm so gern in dieser Situation sagen würden, es aber aufgrund der Krankheit nicht können. Eine Mutter, die schubweise unter Depressionen leidet, erzählte mir, sie habe ihrem vierjährigen Sohn statt eines Briefes eine Nachricht mit dem Smartphone aufgenommen, weil er noch nicht lesen kann. So kann er auch ihre vertraute Stimme hören. Andere Eltern haben mir zurückgemeldet, dass es für sie erleichternd war zu wissen, dass es etwas gibt, was sie für ihr Kind tun können. Sie fühlten sich nicht mehr so hilflos. Sollte ein erkrankter Elternteil erst spät erkennen, welche Belastung seine Krankheit für seine Angehörigen war, ist es ein großes Geschenk an sein erwachsenes Kind, wenn er sich auch im hohen Alter noch einmal bei ihm entschuldigt. Nicht für seine Krankheit, sondern für seinen Umgang damit. Dafür, dass er keine Unterstützung für sich und sein Kind geholt oder zugelassen oder verpasst hat, sein Kind einmal zu fragen: „Wie geht es eigentlich dir?“ und „Kann ich irgendetwas tun, damit es dir besser geht?“ Eine ehrliche Entschuldigung macht zwar nichts ungeschehen und wird das erwachsene Kind nicht von allen Folgen befreien, aber sie erleichtert es ihm, seinem Elternteil zu verzeihen, zur Ruhe zu kommen und positiv in die Zukunft zu schauen.

Was hilft den Betroffenen, wenn sie merken, dass die Erfahrungen aus ihrer Kindheit sich auf ihr Erwachsenenleben auswirken?

Viele Menschen übernehmen Verhaltensweisen ihrer Eltern, obwohl sie als Kind selbst darunter gelitten haben. Vor allem, wenn sie wenige Handlungsalternativen kennengelernt haben. Wenn ich als Kind beispielsweise erlebt habe, dass ich unter Druck gesetzt wurde nach dem Motto: „Wenn du nicht das und das machst, dann passiert etwas!“, ist es wahrscheinlich, dass ich als Erwachsener in Situationen, in denen ich mich hilflos fühle und keine Handlungsalternativen kenne, selbst einen solchen Druck auf andere ausübe. Es ist schwierig und ein langer Weg, als Erwachsener ein emotionales Defizit auszugleichen und es nicht an seine Kinder weiter zu geben. Aber es ist möglich. Ein Psychotherapeut oder Coach kann dabei helfen.

Der erste Schritt ist zu erkennen und zu reflektieren: Was ist mir wiederfahren? Weshalb gehe ich wie mit anderen Menschen um? Dahinter stecken Überzeugungen, die wir in unserer Kindheit gelernt haben. Manche sind vielleicht nicht hilfreich und sollten durch hilfreichere Überzeugungen ersetzt werden. Allerdings sollte man seine Ansprüche an sich selbst nicht zu hoch setzen. Es wird niemandem gelingen, ein perfekter Mensch oder Elternteil zu sein. Das ist auch gar nicht nötig. Wenn es ein Mensch, der keine guten Startbedingungen hatte, schafft, zumindest ein paar seiner Einstellungen und Verhaltensweisen zu verändern, ist das eine enorme Leistung, auf die er sehr stolz sein kann. Dann ist ein guter Grundstein gelegt, dass psychische Gesundheit in die Familie einzieht.

Es gibt eine Übung für erwachsene Kinder psychisch Kranker, die beim Loslassen helfen kann: sich selbst einen Brief im Namen seiner Eltern zu schreiben. Schreiben Sie im Namen Ihrer Eltern alles auf, was Sie schon immer einmal von Ihren Eltern hören wollten, aber nie gehört haben. Als letzten Satz schreiben Sie: „Bitte verzeih mir, dass ich es nie geschafft habe, dir das zu sagen oder zu schreiben. Es liegt nicht an dir. Du hättest es verdient.“