

Allein - trotz Eltern

Wenn Vater oder Mutter psychisch krank werden, leiden auch die Kinder – oftmals ein Leben lang. Therapiert wurde meist nur der betroffene Elternteil, nun beziehen neue Hilfsangebote auch frühzeitig die Kinder ein

VON WIBKE BERGEMANN



Andreas Heine* ist vier oder fünf Jahre alt, als seine Mutter seine Hand nimmt und mit ihm ins Wohnzimmer rennt. Ihr ganzer Körper ist angespannt, immer wieder blickt sie zur Haustür. Sie hat furchtbare Angst. Doch wovor, das versteht der kleine Junge nicht. Er soll sich auf keinen Fall am Fenster zeigen, bläut sie ihm ein. Der Mann auf dem Mähdscher draußen darf ihn nicht sehen. Dann schließt sie die Wohnzimmertür von außen ab. Andreas bleibt allein zurück. Er schreit und bittet, rausgelassen zu werden. Doch seine Mutter ist völlig erschöpft, sie legt sich auf den Schlüssel und schläft

ein. Viele Stunden bleibt der Junge eingeschlossen. „Ich habe damals den ganzen Tag ferngesehen“, erinnert sich Andreas Heine. Inzwischen ist er 28 Jahre alt, ein großer Mann mit weichem Gesicht. „Die vielen Ängste und meine Hemmungen anderen Menschen gegenüber, das habe ich natürlich von meiner Mutter mitgenommen“, sagt er mit sanfter Stimme. In seiner Kindheit gab es viele solcher verwirrenden und aufwühlenden Situationen. Als Heines Mutter mit ihm schwanger war, geriet sie das erste Mal in eine schwere Psychose. Später diagnostizierten die Ärzte eine bipolare Störung.

Die Atmosphäre zu Hause war angespannt. Wenn der Vater zu viel getrunken hatte, schlug er die Mutter und manchmal auch die Kinder. „Ich wollte immer meine Mutter schützen. Ich konnte eigentlich nie länger von zu Hause wegbleiben, weil ich immer Angst um sie hatte“, erzählt Heine.

Schätzungen zufolge haben zwei bis drei Millionen Kinder in Deutschland mindestens einen Elternteil, der psychisch erkrankt ist, also etwa an Depressionen, Schizophrenie, Persönlichkeits- oder Zwangsstörungen leidet – gut 500 000 Kinder davon wachsen bei einer Mutter oder einem Vater mit schweren psychischen Störungen auf. Fast zwei Drittel der Erwachsenen, die psychisch erkrankt sind, haben Kinder. Ob Depressionen, Schizophrenie, Borderline, Angst- oder Suchtstörungen – eine psychische Erkrankung ist immer eine große Belastung für den Betroffenen und für seine Angehörigen. Dabei ist die Situation für Minderjährige, die noch in der Entwicklung stecken, besonders schwer. Ein Partner kann gehen, die Kinder müssen bleiben.

Akut psychisch kranken Eltern gelingt es häufig nicht einmal, sich um die grundlegenden Bedürfnisse ihres Nachwuchses zu kümmern. Dann sind es die älteren Geschwister, die zu Hause putzen, kochen und mit den kleineren Hausaufgaben machen. Die Kinder versorgen nicht zuletzt auch ihre Eltern, die Rollen sind vertauscht. Fachleute sprechen deswegen von „Parentifizierung“.

Die Kinder übernehmen eine enorme Verantwortung, der sie kaum gewachsen sind. „Als Kinder sahen wir, wie unsäglich unsere Mutter unter ihren Ängsten litt, und wollten ihr helfen. Aber wir mussten scheitern, wir konnten ja keine Schizophrenie heilen“, erzählt Christian Kloß, auch er ein inzwischen erwachsenes Kind einer psychisch kranken Mutter. Kloß erinnert sich, wie schwer es ihm fiel, rauszugehen und sein eigenes Leben zu leben. Denn das bedeutete immer, die Mutter in ihrer verrückten Welt allein zu lassen. Die Schuldgefühle begleiteten ihn auf jedem Ausflug, auf jeder Reise. Doch alleinge-

Die Kinder übernehmen eine enorme Verantwortung, der sie kaum gewachsen sind

lassen waren vor allem Kloß und sein jüngerer Bruder. In akuten Phasen schien sich die Mutter kaum noch für ihre Kinder zu interessieren und sie sogar abzulehnen. Das sei wie Aufwachsen im luftleeren Raum, sagt Kloß. „Wie soll ein Heranwachsender herausfinden, wer er ist, wenn er niemanden hat, an dem er sich orientieren kann, im Guten wie im Schlechten?“ Wie viele Kinder psychisch kranker Eltern erlebte Kloß zu Hause eine ständige Unruhe. „Es gab keinen Schutzraum, keine Möglichkeit abzuschalten. Psychotiker überschreiten ständig die Grenzen bei anderen Menschen“, beschreibt Christian Kloß diese Situation. Wer mit einer unberechenbaren Mutter zusammenlebt, die jederzeit einen Wutanfall bekommen, in Panik geraten oder in lähmende Schwermut fallen kann, der ist immer wachsam.

„Ich habe immer das Gefühl, ich muss etwas aufholen“

Kloß ist ein auf den ersten Blick selbstbewusst auftretender Mann. Er hat Politik und Soziologie studiert und arbeitet in der Geschäftsführung bei einem sozialen Träger. „Wenn ich mich mit Freunden vergleiche, sind die beruflich viel weiter. Ich habe immer das Gefühl, ich muss etwas aufholen. Was ich geleistet habe, um mich erst mal halbwegs freizuschwimmen, das sieht niemand.“ Vor allem fällt es ihm schwer, Beziehungen einzugehen:

„Mir fehlt das Selbstwertgefühl, du bist gut, so wie du bist. Und mir fehlen die Rollenbilder – wie sieht das eigentlich aus, eine liebevolle Beziehung zwischen zwei Menschen?“

Kloß hält inzwischen regelmäßig Vorträge über sein Leben mit einer psychotischen Mutter. Im Publikum sitzen meist Fachleute. Doch gerade für Erwachsene mit einer ähnlichen Kindheit sei die Rückspiegelung wichtig, meint Christian Kloß. „Weil ich in Worte fassen, wie sie sich fühlen.“ Um besser mit seiner schwierigen Kindheit umgehen zu können, hat Kloß 2005 in Heidelberg eine Selbsthilfegruppe gegründet. 2014 war er an der Gründung des bundesweiten Vereins Seelenerbe beteiligt, in dem sich Betroffene zusammengeschlossen haben.

Tatsächlich gelten die Kinder psychisch kranker Eltern als Hochrisikogruppe. Der Psychologe Albert Lenz schätzt, dass sie gegenüber Kindern mit gesunden Eltern ein vierfach erhöhtes Risiko haben, selbst eine psychische Störung zu entwickeln. Mindestens die Hälfte der Patienten in kinder- und jugendpsychiatrischer Behandlung hat Eltern, die auch an einer psychischen Störung leiden. Lenz betont, dass dabei nicht die psychische Krankheit an sich vererbt werden könne. Genetisch angelegt sei bei einem Menschen lediglich das Ausmaß an Verletzlichkeit, mit dem er auf äußere Einflüsse reagiert. Auslöser für psychische Störungen sind also auch die sozialen Faktoren: die Bedingungen, unter denen ein Mensch aufwächst, und die Belastungen, denen er ausgesetzt ist.

Umso wichtiger ist, die betroffenen Kinder zu unterstützen. Aber wo können Hilfen ansetzen? Unter welchen Bedingungen gelingt es Kindern, mit den Belastungen umzugehen? Diesen Fragen geht die Resilienzforschung nach. Denn nicht alle betroffenen Kinder werden zwangsläufig in ihrem Leben psychisch krank. Resilienz bedeutet psychische Widerstandsfähigkeit. Einen günstigen Einfluss auf die Entwicklung haben beispielsweise ein ausgeglichenes Temperament, ein gutes Selbstwertgefühl und die Fähigkeit, Probleme zu lösen. Der Psychologe Lenz

DER LANGE SCHATTEN DER KINDHEIT

Wie geht es erwachsenen Kindern psychisch kranker Eltern? Wie wirken sich ihre Kindheitser- fahrungen auf ihren weiteren Lebensweg aus?

Die bislang umfangreichste Untersuchung im deutschsprachigen Raum zu diesem Thema wurde jüngst am Institut für Gesundheitsforschung und Soziale Psychiatrie der Katholischen Hochschule NRW in Aachen durchgeführt: An der EKipeE-Studie („Erwachsene Kinder psychisch erkrankter Eltern“) nahmen 615 Personen teil, 86,7 Prozent davon Frauen. Die Ergebnisse der Onlineuntersuchung von Johannes Jungbauer und Katharina Wirth machen die große Belastung der Kinder deutlich, die meist über die Lebensspanne anhält:

- Überfordert gefühlt haben sich als Kind 90 Prozent der Befragten.
- Mehr als drei Viertel hatten in ihrer Kindheit das Gefühl, dass das elterliche Verhalten nicht nachvollziehbar oder unberechenbar war.
- Angst vor dem Suizid des erkrankten Elternteils war ebenfalls eine häufige Kindheitserfahrung (63,3 Prozent).
- Knapp zwei Drittel mussten als Kind sehr früh Verantwortung übernehmen, etwa im Haushalt oder für die Geschwister.
- 74,2 Prozent berichteten, sie hätten sich als Kind häufig oder zumindest gelegentlich für den erkrankten Elternteil geschämt.
- Häufig depressive Gedanken und Gefühle hatten 52,8 Prozent der Befragten im Erwachsenenalter.
- 61,7 Prozent berichteten von einem negativen Einfluss ihrer Kindheitserfahrungen auf ihr heutiges Selbstwertgefühl.
- Mehr als zwei Drittel der erwachsenen Kinder gaben an, selbst psychische Probleme zu haben, bei knapp 34 Prozent wurde schon einmal eine psychische Erkrankung diagnostiziert.
- Hilfe und Unterstützung wünschen sich 78,9 Prozent der Befragten.
- Das Angebot einer spezifischen Einzelberatung erhielt dabei die höchste Zustimmung (88,2 Prozent), gefolgt von professionell angeleiteten Gruppenangeboten. KB

J. Jungbauer, K. Wirth: (2016). Der lange Schatten der Kindheit – Ergebnisse einer Befragung von erwachsenen Kindern psychisch erkrankter Eltern. FORUM sozialarbeit + gesundheit, 4/2016, 44–47

betont dabei, dass Resilienz keine starre Eigenschaft eines Menschen ist, sondern sich dynamisch entwickelt und auch erlernt werden kann. Resilienz entsteht, wenn Kinder Halt in ihrer Umgebung finden und trotz der Krankheit eine sogenannte „sichere“ Bindung zu ihren Eltern oder zu einer Bezugsperson außerhalb der Familie haben. Wichtig sei, dass in den betroffenen Familien offen mit der Krankheit umgegangen werde und dass die Kinder genug darüber wissen, um die Symptome einordnen zu können, so Lenz.

Es gilt, den Anschein von Normalität zu wahren

Christian Kloß hatte keine Bezugsperson, der er sich anvertrauen konnte. „Innerlich wusste ich, dass etwas nicht stimmt. Doch um mich herum haben alle getan, als wäre nichts, und mich alleingelassen. Ich hätte die Außenwelt gebraucht, um besser zu verstehen, was los ist.“ Er erzählt von dem Schulleiter, dem seine Mutter nachstellte, auf immer verrücktere Weise. „Wenn wir uns in der Schule begegneten, tat der Direktor so, als wäre alles normal. Warum hat er mir nicht einmal ein Zeichen gegeben, dass er weiß, wie schwer das für mich ist?“ Die Großeltern versuchten nach dem Motto „Das wird schon wieder“ die Krankheit der Mutter unter den Teppich zu kehren. Ein Mitarbeiter des Jugendamtes begnügte sich damit, dass Kloß und sein Bruder ausreichend zu essen hatten und gute Noten in der Schule schrieben. „Wir beide haben natürlich gesagt, dass alles in Ordnung ist. Wir haben immer kräftig daran mitgearbeitet, die Fassade aufrechtzuerhalten“, sagt Kloß. Denn oft geht es in den Familien darum, den Anschein von Normalität zu wahren. Viele Kinder bringen keine Freunde mit nach Hause, weil sie sich für das merkwürdige Verhalten ihrer Eltern schämen. Sie erzählen niemandem vom Chaos, das zu Hause herrscht. Viel mehr tun sie alles dafür, den Alltag so gut es geht am Laufen zu halten.

Seit der Zeit, als Kloß' Mutter erkrankte, sind zahlreiche Hilfsangebote entstanden. Die erste „Auryngruppe“, in der sich



Die Kinder managen den Alltag. Sie erzählen niemandem vom Chaos, das zu Hause herrscht

betroffene Kinder austauschen können und Informationen über psychische Krankheiten bekommen, entstand 1994 in Freiburg. Der Name „Auryn“ stammt aus dem Buch *Die unendliche Geschichte* von Michael Ende. Er steht für ein Amulett, das unbesiegbar macht und Kraft und Mut verleiht, um schwierige Aufgaben zu bewältigen. Mittlerweile gibt es bundesweit rund 150 Einrichtungen: von Beratung und Gruppentherapien für betroffene Eltern bis zu Vereinen, die Patenschaften vermitteln, um den Kindern eine verlässliche Bezugsperson zur Seite zu stellen.

Auch an den psychiatrischen Kliniken findet langsam ein Umdenken statt. Dort fühlte man sich lange Zeit ausschließlich für die Patienten zuständig und nicht für deren Angehörige. „Psychiater in der Er-

wachsenpsychiatrie wissen häufig nicht, ob ihre Patienten Kinder haben“, sagt die Familientherapeutin Silke Wiegand-Grefe. Noch heute sei es vielerorts nicht üblich, die Patienten nach ihren Kindern zu fragen. Immerhin, in einigen psychiatrischen Kliniken können inzwischen Kleinkinder für die Zeit der Behandlung mit untergebracht werden. Etwa ein halbes Dutzend Krankenhäuser bundesweit bietet eine Beratung oder Sprechstunde für betroffene Familien an.

Doch das sei noch immer viel zu wenig, meint Wiegand-Grefe. Sie hat CHIMPs (*Children of mentally ill parents*) ins Leben gerufen, ein deutschlandweites Projekt, für das die Therapeutin neben der Uniklinik Hamburg-Eppendorf sechs weitere Krankenhäuser gewinnen konnte. Eine umfassende Evaluation soll die Erfahrungen und Ergebnisse aus dem Projekt auch anderen Kliniken zugänglich machen.

Die Beratungen sind relativ ausgiebig angelegt: Mit jeder Familie werden über einen Zeitraum von rund sechs Monaten bis zu acht Beratungsgespräche geführt. In vielen Familien wird dabei das erste Mal überhaupt offen über die Krankheit gesprochen. Denn häufig vermeiden psychisch kranke Eltern es, mit ihren Kindern über dieses schwierige Thema zu reden, und hoffen darauf, dass die Kleinen „schon nichts merken“. Zusätzlich zu den Familiengesprächen ist für jedes Kind jeweils ein eigener Termin reserviert. „Solche Projekte gelten als Prävention. Dabei wird übersehen, dass rund die Hälfte der Kinder bereits psychisch auffällig ist. Diese Kinder können längst nicht mehr allein in einer pädagogisch geleiteten Jugendgruppe aufgefangen werden, sondern brauchen psychotherapeutische Behandlung“, so Wiegand-Grefe.

Der zehnjährige Elias benötigt dies momentan nicht. Seine Eltern kamen im vergangenen Sommer mit ihm in die CHIMPs-Beratung: „Ich habe mich lange gegen Hilfe von außen gewehrt, weil ich nicht als schlechte Mutter dastehen wollte“, erzählt Liliane Burtke. „Ich habe mich drauf verlassen, dass Elias keine Probleme hat, weil er nie drüber geredet hat.“

Elias' Vater leidet seit 2007 an Depressionen. Liliane Burtke selbst erlebte im vergangenen Sommer einen Zusammenbruch und nimmt seitdem ein Antidepressivum. „Ich habe sehr viel gearbeitet. Elias saß nach der Schule allein zu Hause rum, weil mein Mann das nicht packte und im Bett lag. Ich hatte immer ein schlechtes Gewissen.“ In den CHIMPs-Gesprächen konnte die Erzieherin das erste Mal darüber sprechen, wie schwer es für sie ist, wenn ihr Mann sich komplett aus der Welt zurückzieht und nicht mehr ansprechbar ist. Oder wie anstrengend es ist, immer Rücksicht auf seinen Zustand nehmen zu müssen. Oft habe sie Angst davor, dass er sich umbringen könnte.

Wer an Depressionen leidet, hat einen verdüsterten Blick auf die Welt und schätzt

**„Innerlich
wusste ich,
dass etwas
nicht stimmt.**

Doch alle
haben getan,
als wäre
nichts.“

auch die Fähigkeiten und Leistungen der eigenen Kinder eher negativ ein. Depressive Eltern loben ihre Kinder selten und kritisieren sie dafür umso häufiger. Durch die Familienberatung konnte sich in der Familie vor allem die Atmosphäre verbessern. Liliane Burtke nimmt sich mehr Zeit für ihren Sohn. Wenn es dem Vater schlechtgeht, unternehmen sie etwas zu zweit.

Die Drehtürpsychiatrie geht vor allem zulasten der Kinder

Inwieweit die CHIMPs-Beratungen auch künftig in diesem Umfang weiterlaufen können, ist noch nicht klar. Bislang ist CHIMPs ein Forschungsprojekt, das vom Bundesforschungsministerium finanziert wird. Ab 2017 werden die Kliniken ausschließlich selbst für die Beratungen aufgenommen müssen, an der Uniklinik in Hamburg-Eppendorf wird es dann eine Teilzeitstelle dafür geben. Wiegand-Grefe verweist auf ein grundsätzliches Problem: „Unser Gesundheitssystem ist auf eine kurative, nicht auf eine präventive Medizin ausgelegt.“ Die Krankenkassen zahlen üblicherweise erst dann für eine Behandlung, wenn bereits eine psychische Auffälligkeit festgestellt wurde.

Tatsächlich müssten die Beratungen nicht reduziert, sondern ausgeweitet werden. Beratungen für Kinder sollten an Krankenhäusern statt einer Ausnahme zur Regel werden. Selbst in Hamburg, wo das CHIMPs-Projekt bereits gut etabliert ist, erreicht Wiegand-Grefe nur den kleineren Teil der betroffenen Familien. Der Bedarf ist da, und die Belastungen für Kinder und Angehörige von psychisch Kranken nehmen weiter zu. Denn unsere Gesellschaft fordert zunehmend eine offenere Psychiatrie, mit mehr Rechten für psychisch Kranke und immer kürzeren stationären Aufenthalten. Kritiker sprechen von einer Drehtürpsychiatrie, weil sie Patienten in noch labilem Zustand entlässt und nach kurzer Zeit wieder aufnehmen muss. Dass dies zulasten der Familie und vor

allem der Kinder geht, wird dabei häufig vergessen.

Wiegand-Grefe will künftig auch andere Einrichtungen, die mit betroffenen Familien zu tun haben, in das CHIMPs-Projekt miteinbeziehen: Schulen, Kitas und beispielsweise auch Hausärzte sollen für das Thema „psychische Störungen“ sensibilisiert werden. „Denn wer soll es merken, wenn mit einem Kind etwas nicht stimmt, wenn nicht die Lehrer, die jeden Tag viele Stunden mit dem Kind verbringen?“

Bei Andreas Heine war es damals die Religionslehrerin, die zufällig ins selbe Dorf zog. „Die hat durchschaut, was mit unserer Familie los war. Ein paar Mal habe ich mich bei ihr auch ausgeheult.“ Vor allem übte sie mit dem Jungen regelmäßig für die Schule. Denn für seine Leistungen in der Schule interessierte sich zu Hause niemand. „In vielen Fächern hatte ich eine Sechs. Englisch habe ich nie gelernt“, erzählt der junge Mann. Er brauchte seine ganze Kraft für seine Mutter, in der Schule reichte es nur für einen Hauptschulabschluss. Den Absprung schaffte Heine erst, als er mit 19 eine Ausbildung zum Altenpfleger begann und in eine größere Stadt zog. Immer wieder bekam er dort Anrufe, dass seine Mutter mal wieder durchs Dorf irre. Am Ende hat er sie schließlich in einem Wohnheim für psychisch Kranke untergebracht. Er muss sich so endlich keine Sorgen mehr um sie machen, wenn er nicht da ist. Er muss seine Mutter nicht mehr beschützen. **PH**

HILFSANGEBOTE IM INTERNET

www.bag-kipe.de
www.netz-und-boden.de
<http://chimps-studies.org>
www.seelenerbe.de

LITERATUR

Eva Brockmann, Albert Lenz: Schüler mit psychisch kranken Eltern. Auswirkungen und Unterstützungsmöglichkeiten im schulischen Kontext. Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen 2016
 Silke Wiegand-Grefe, Susanne Halverscheid, Angela Plass: Kinder und ihre psychisch kranken Eltern. Familienorientierte Prävention – Der CHIMPs-Beratungsansatz. Hogrefe, Göttingen 2011
 Ullrich Bauer, Anke Reinisch, Miriam Schmuhl (Hg.): Prävention für Familien mit psychisch erkrankten Eltern. Springer, Wiesbaden 2012

