

## „Wie erklärt man Mutterliebe?“

Psychische Belastungen führen zu Leiden bei den betroffenen Personen, aber auch bei ihren Kindern. Kinder sind die Schatten im Hintergrund ihrer psychisch kranken Eltern. Still sind sie dem Leiden ihrer Eltern ausgesetzt und finden oft weder Worte noch Gehör für ihr eigenes Leiden. Im Folgenden geben Menschen zwischen 6- und 52-jährig Einblick in ihre Kindheiten und lassen teilhaben an ihren Erfahrungen mit psychischen Belastungen.

Mit „psychisch belastet“ sind im Fall der erzählenden Menschen psychische Erkrankungen im Sinne der Diagnosehandbücher gemeint – also eine Belastung, die eine Störung der Wahrnehmung, des Denkens, Handelns und Fühlens bewirkt und die zu Beeinträchtigungen im Leben führen kann – dies oft über lange Zeit.

Die interviewten Personen erzählten sehr offen über ihre Erlebnisse – einerseits weil sie das Bedürfnis haben, lang Verschwiegene zu erzählen, andererseits weil sie sich wünschen, dass das Reden über psychische Erkrankungen gesellschaftliche Akzeptanz findet. Diese Akzeptanz wird umso dringender, wenn man die Zahlen der betroffenen Personen sieht: Eine 2006 durchgeführte Studie der Fachhochschule für Soziale Arbeit Zürich & der Arbeitsgruppe Familienpsychiatrie Winterthur (2006) zeigt, dass 20'000 bis 50'000 schulpflichtige Kinder in der Schweiz mindestens ein psychisch krankes Elternteil haben. Das ist eine konservative Berechnung. Die Daten wurden an einem bestimmten Stichtag erhoben und es wurden die Kinder erfasst, von denen man wusste, dass die Eltern psychisch krank sind. Zählt man die Dunkelziffer mit, sind es gegen die 300'000 schulpflichtige Kinder.

Der Grund für die hohe Dunkelziffer ist unter anderem die Angst vor Stigmatisierung. Betroffene fürchten (und erleben es auch) zum Beispiel, dass ihre Offenheit negative Auswirkungen auf die Arbeitsstelle hat, oder dass sie Familienangehörige verletzen, wenn sie mit Dritten über ihre Belastung reden. So bleiben die Dunkelziffer wie auch viele psychische Belastungen im Dunkeln. Wie in Martins Familie.

### **Nicht offiziell**

Martin ist 38-jährig. Seine Mutter litt an schweren Depressionen, schluckte mehrere Schachteln Pillen, legte sich danach in die Badewanne und ertrank. Zum Zeitpunkt des Suizids war Martin bereits erwachsen, er lebte und arbeitete in einer anderen Stadt. Über seine Kindheit sagt er:

*„Ja also ... aufgewachsen bin ich nicht mit einer Mutter, die psychisch belastet war. Die Diagnose erhielt sie erst bevor sie starb. Also ... ich kann nicht sagen, dass ich ... also ... dass ich eine Kindheit ... also (lacht) ... also: Meine Eltern waren nicht offiziell psychisch krank“ (Martin).*

Im Verlauf des Gesprächs rekonstruierte er die inoffiziellen Seiten seiner Kindheit: Er sagte, dass seine Eltern „ihre Rucksäckli“ mitgetragen haben, dass der Vater zehn Tage am Stück nicht mit der Familie redete, dass die „Kommunikationskultur in der Familie haarsträubend

oder nicht existent“ war. Die Mutter hatte regelmässigen Kontakt zu einer Art Psychologin. Und die Kinder hätten Strategien entwickelt, um durchzukommen. Sein Bruder entwickelte eine behandlungsbedürftige Zwangsstörung und Martin selbst richtete sich in einer Welt des Denkens und der Bildung ein. Nach eineinhalb Stunden des Redens kam er zum Schluss: *„Nein eben. Eigentlich waren wir schon nicht so psychisch gesund.“*

Martin erwähnt die fehlende Kommunikation. Sie kam in den 15 Gesprächen immer wieder zur Sprache, wobei sich die Ursachen für das Schweigen unterschieden.

## **Gründe für das Schweigen**

### **1. Kinder wissen nicht, dass in ihrer Familie etwas nicht stimmt**

*„Ich wusste nicht, dass ich Hilfe holen kann. Das war so normal, dieses Verhalten“ (Corinne).*

Corinne ist heute 46. Sie ist mit einer Mutter aufgewachsen, die sich als Ärztin ausgab, die Checke fälschte, Einbrüche verübte und gemäss Aussagen von Corinne emotionslos und bössartig war. Das Bössartige zeigte sich unter anderem darin, dass sie ihre Tochter so lange im Kinderzimmer einsperrte, bis das Mädchen seine Ausscheidungsbedürfnisse nicht mehr unterdrücken konnte und wollte. Gegen Aussen seien sie eine perfekte Familie gewesen. Das Chaos hinter den Hausmauern erachtete Corinne als normal.

Dieses Phänomen bestätigen auch Fachleute wie Patrick Fassbind von der KESB Bern oder Stephan Kupferschmid von der Kinder- und Jugendpsychiatrie Bern.

*„Wenn man nur die eigene Kindheit erlebt, kommt man nicht so schnell auf die Idee: Aha, normal wäre etwas anderes“ (Stephan Kupferschmid, UPD).*

Da bräuchte es schon jemand, der die Familie oder die Kinder darauf anspricht. Das kommt zwar immer mehr, aber immer noch zu wenig vor. Das betrifft das private wie das fachliche Umfeld.

### **2. Niemand redet mit den Kindern**

Corinne wurde weder von Lehrern angesprochen, die realisierten, dass sich das Mädchen zurückzog, noch von Verwandten, die miterlebten, wie das Wohnungsmobiliar zu Bruch ging. Ihre Begründung:

*„Die Lehrer hatten uns vielleicht irgendwie abgeschrieben. Auch die Verwandten hielten sich zurück. Ich glaube, die Leute hatten Angst vor diesem Wahnsinn“ (Corinne).*

Auch von medizinischer Seite fehlt bisweilen die Kommunikation, wie Ramonas Fall zeigt. Ramona ist heute 32. Bis sie 14-jährig war, erlebte sie eine „ganz normale“ Kindheit. Dann klappte ihre Mutter im Bad zusammen und erlitt einen psychisch bedingten epilepsieähnlichen Anfall. Die Anfälle häuften sich bis zu 100 Mal in einem viertel Jahr und sie gingen mit einer schweren Depression und Lebensmüdigkeit einher. Ramona kümmerte sich um den Haushalt, um die jüngeren Geschwister und wurde zur Mutter ihrer Mutter. Von

den behandelnden Ärzten der Mutter wurde Ramona nie angesprochen oder aufgeklärt. Eines Tages verschwand Ramonas Mutter aus der Klinik.

*„Ich rief um Mitternacht in die Klinik an. Sie sagten, ich soll um 8 Uhr anrufen. Ich rief um 8 Uhr an. Sie sagten, sie dürfen mir noch keine Auskunft geben“ (Ramona).*

Mehrere Gründe können die Kommunikation in dieser Situation verunmöglicht haben: Die Schweigepflicht oder die Zuständigkeit im Nachtdienst – aber das Beispiel zeigt, dass vergessen gehen kann, dass im Hintergrund Kinder sind, die sich trotz aller Schwierigkeiten mit ihrem kranken Elternteil Sorgen machen.

Dieses Vergessen hat im Fall der heute 46-jährigen Isabelle leicht zynische Züge. Ihre Mutter hatte eine bipolar affektive Störung mit schwer psychotischen Phasen. Sie sprach zum Beispiel in ihren psychotischen Phase eine Fremdsprache, kochte für Gäste, die nicht kamen und ihr Blick veränderte sich. Als Isabelle 22 war, nahm sich die Mutter das Leben. Isabelle erhielt daraufhin ein Schreiben vom Hausarzt der Mutter.

*„Er schickte mir eine offene Rechnung. Auf einem Rezeptzettel stand ‚herzliches Beileid‘“ (Isabelle).*

Die Kommunikation mit einer trauernden 22-Jährigen kann schwierig sein. Noch schwerer ist die Hemmschwelle, wenn es um Gespräche mit kleinen Kindern geht. Wie spricht man mit ihnen? Hier fehlt oft das entsprechende Vokabular, mit dem man die Diagnosen umschreiben kann. Familiengespräche gehören nicht zum Pflichtstoff im Medizin- oder Psychologiestudium. Ob man es in der Therapieausbildung lernt, ist abhängig vom Arbeitsort und den Vorgesetzten. Das fehlende Wissen kann das Schweigen begünstigen. Ausserdem werden Kinder oft unterschätzt. Dabei verstehen sie viel und früh. Schon mit 4-Jährigen kann man über psychische Krankheiten reden. Die Schwestern Lisa und Anina machen es vor: Die achtjährige Lisa beschreibt Symptome einer Depression:

*„Mä isch müed, ma nümme so. U wes chli meh schlimm isch, also rächt schlimm, de geit mä i ds Spital“ (Lisa).*

Ihre sechsjährige Schwester Anina weiss, warum Menschen depressiv werden können.

*„Das het mä, we mä chli zviu macht. Das isch bir Mama so“ (Anina, 6).*

Die beiden Mädchen haben eine Mutter, die während zwei Jahren an schwersten Depressionen litt. Sowohl die Mutter als auch der behandelnde Arzt redeten von Anfang an mit den Kindern und sie fanden auch bald eine Sprache, die alle verstanden.

Manchmal können aber auch Fachleute nichts ausrichten. Zum Teil wollen oder dürfen Kinder nicht reden.

### **3. Kinder dürfen nicht reden**

Isabelle zum Beispiel schwieg intuitiv:

„Ich merkte und wusste, dass die Psychose meiner Mutter ein Tabuthema ist. Das spürte man“ (Isabelle).

Ramonas Schweigen beruhte nicht auf Intuition. Ihr wurde das Reden über die Anfälle und psychischen Beschwerden ihrer Mutter verboten.

„Mein Vater wollte, dass wir niemandem etwas sagen“ (Ramona).

Das Paradoxe in Ramonas Situation war, dass sie in einem 400-Seelendorf aufwuchs. Fährt dort die Ambulanz vor, sehen das die Leute. Sie machen sich ihre Gedanken. Am Schluss reden alle ausser das Kind selbst. Das kann ein Gefühl von Ausgeschlossenheit vermitteln. Dieses Gefühl beschreibt Ramona mit einem Bild:



(Bild: Marius Scherler)

Ramona kam sich immer ein bisschen anders vor als andere, als wäre sie ein roter Fisch, der gegen einen Schwarm gleichtöniger Fische anschwimmt. Zu diesem Gefühl trug auch ihre Rolle in der Familie bei, die typisch ist für Kinder psychisch kranker Eltern:

„Was andere 14-jährige Mädchen interessiert, war für mich weg von der Welt. Wie kann man sich für so etwas interessieren: Bands, Ausgang, Jungs? Ich musste schauen, dass es etwas Znacht gibt, dass Mami frische Wäsche hat in der Klinik“ (Ramona).

Neben dem Gefühl des Andersseins erwähnten die Betroffenen in den Gesprächen eine Vielzahl anderer Gefühle. Ein paar wenige davon lassen sich am Beispiel von Lara und ihrem Vater Rolf zeigen.

Rolf hat eine bipolar affektive Störung. In den manischen Phasen zeigte er Symptome von Grössenwahn. So wollte er zum Beispiel der erste parteilose Bundesrat werden und suchte entsprechend Kontakt zu Personen in hohen politischen Ämtern. Die Diskrepanz zwischen seinen Möglichkeiten und seinen Wünschen nahm er in diesen Momenten nicht wahr. Wenn etwas nicht so lief, wie er wollte, reagierte er gereizt und manchmal auch aggressiv. In seinen depressiven Phasen zog er sich zurück, weinte und konnte sich nicht um die Kinder kümmern. Zweimal versuchte er sich das Leben zu nehmen, einmal davon an dem Tag, als seine Tochter Lara die Aufnahmeprüfung für das Gymnasium hatte. Heute hat er keinen Kontakt mehr mit Lara. In diesem Fall scheint es auf den ersten Blick weniger das Kind zu sein, das unter dem Schweigen leidet, sondern der psychisch kranke Vater.

### **Gefühle der Eltern**

Rolf macht sich rückblickend Selbstvorwürfe, weil er die Vaterrolle nicht so habe gestalten können, wie er es sich gewünscht hatte. Er würde heute gerne am Leben der Kinder teilhaben, sieht aber, dass „die Türen zu“ sind, was ihm wehtue.

*„Ich habe meine Kinder sehr gerne. Alle vier. Ich bin stolz (weint). Ich hätte gerne die Chance, mit ihnen über psychische Erkrankungen zu reden. Aber sie müssen wohl zuerst ihren eigenen Weg gehen“ (Rolf).*

Lara selbst ist daran, ihre Gefühle aus der Kindheit zu verarbeiten. Es sind Gefühle, die auch andere betroffenen Kinder erwähnen.

### **Gefühle der Kinder**

**Scham:** *„Ich schämte mich, wenn er Bundesräte kontaktierte“ (Lara).*

Lara schämte sich – zum Beispiel wenn ihr Vater Bundesräte kontaktierte. Scham wurde in den Gesprächen mehrmals erwähnt. Kinder schämen sich dafür, dass ihr Mami anders ist als andere Mamis, dass ihr Zsnütäschli in der Schule leer ist oder dass sie bei den Trends der Schulspändli nicht mithalten können.

**Schuld:** *„Er will nicht mehr auf dieser Welt sein. Habe ich etwas falsch gemacht“ (Lara)?*

Lara fühlte sich ausserdem schuldig, wenn ihr Vater nicht mehr leben wollte. Entwicklungspsychologisch betrachtet sind Schuldgefühle laut Stephan Kupferschmid verständlich. Das Kind entwickelt mit 4-jährig ein egozentrisches Denken und bezieht die Vorkommnisse in seiner Umwelt auf sich: Der Vater will sterben, weil ich nicht gut genug bin.

**Angst:** *„Als ich mich mal ausgebrannt fühlte, hatte ich Angst, selbst zu erkranken“ (Lara)*

Lara hatte auch Angst – nicht nur um ihren Vater, sondern auch um sich selbst – zum Beispiel als sie im Erwachsenenalter Symptome von Depressionen bei sich vermutete. Die Angst davor, selbst zu erkranken, erwähnen vor allem die erwachsenen Kinder psychisch kranker Eltern. Ein Drittel entwickelt laut Theorie tatsächlich selbst ernsthafte Probleme. Ein weiteres Drittel zeigt leichtere Probleme, die vorübergehen, und ein Drittel bleibt gesund.

Lara beginnt über ihre Erlebnisse zu reden – mit der Mutter, mit Freunden und auch mit dem behandelnden Arzt des Vaters konnte sie reden. Mit dem Vater selbst jedoch möchte sie weiterhin keinen Kontakt. Zu gross sei noch die Wut. Eine Wut, die Kinder psychisch kranker Eltern eher zaghaft ansprechen. Corinne und Isabelle erkennen heute als Erwachsene, dass sie als Kind möglicherweise aggressive Gefühle hatten:

*„Ich habe ein Meerschwein an die Wand geschmissen. Ich finde es heute schlimm, aber ich glaube, es war aus einem inneren Druck.“ (Isabelle, 46)*

Isabelle besuchte nach diesem Vorfall eine Spieltherapie, um nach Gründen für ihr Verhalten zu suchen.

*„Ich legte einen Goldhamster ins WC und spülte. Da war ich fünf. Sonst war ich nicht aggressiv.“ (Corinne, 46)*

Als Kind begründete Corinne ihre Handlung damit, dass sie untersuchen wollte, ob Hamster schwimmen können. 40 Jahre später interpretiert sie den Vorfall als Wut, die sie woanders nicht deponieren konnte.

Ob diese Handlungen einen Zusammenhang aufweisen mit den Erlebnissen, welche die beiden Frauen mit ihren kranken Müttern machten, bleibt eine unbestätigte Interpretation. Sicher ist jedoch, dass Kinder psychisch kranker Eltern oft nicht die Möglichkeit haben, gegenüber ihrem kranken Elternteil Wut auszudrücken – einerseits aus Angst vor Sanktionen, aber auch aus Angst, die kranke Mutter oder den kranken Vater mit der eigenen Wut noch kranker zu machen.

Corinne verspürt heute noch Wut auf ihre Mutter. Sie lehnt den Kontakt zu ihr ab. Einen gegenteiligen Verlauf nahm die Geschichte von Ramona. Ihre Mutter fand mit einer neuen Therapie den Lebensmut wieder. Ramona kann heute wieder Tochter sein. Für das Gefühl, das die heutige Beziehung zu ihrer Mutter prägt, braucht sie nur ein Wort:

### **Mutterliebe**

*„Wie kann man Mutterliebe erklären? Sie ist einfach mein Mami. Das war sie immer“ (Ramona).*

Mutterliebe ist hier zu verstehen als das Gefühl von Liebe des Kindes für seine Mutter. Um dieses Gefühl zurückzuerlangen, unterzog sich Ramona als Erwachsene zuerst selbst einer Therapie und sie redete mit vielen Menschen. Ihr Beispiel zeigt, dass es nie zu spät ist, ein Kind zu werden.

Ein bisschen schneller geht es, wenn Kinder schon früh die nötige Unterstützung erhalten. Es gibt zunehmend mehr Angebote wie zum Beispiel Patenfamilienmodelle, Elterngruppen und Aufklärungsarbeit in Schulen oder anderen Institutionen durch sogenannte Ex-ins. Das sind Menschen, die selbst Erfahrung haben mit psychischer Krankheit. Eine Auflistung von Hilfsmitteln, Links und Tipps finden sich am Ende des Skripts.

Einen Tipp, wie Kinder mit kranken Menschen umgehen können, gibt die 6-jährige Anina.

*„Wenn es meine Freundin wäre, würde ich sagen: Wollen wir ein bisschen zusammen schlafen“ (Anina)?*

„Ein bisschen zusammen schlafen“ im wörtlichen Sinn ist sicher ein weiser Rat einer 6-Jährigen. Anina schöpft hier aus ihrer Erfahrung, die sie die letzten Monate und Jahre mit ihrer Mutter machte.

Und in den ganzen Diskussionen um das Leiden von Kindern psychisch kranker Eltern geht dieser Aspekt manchmal vergessen: Diese Kinder erfahren schwierige Situationen, sie entbehren Vieles – manchmal so simple, aber elementare Dinge, wie das Gefühl geliebt zu werden. Sie büssen womöglich an Selbstwert ein, wachsen mit Zweifel auf und mit Irritation – umso mehr, je weniger sie aufgeklärt werden. Gespräche mit Betroffenen zeigen jedoch, dass Kinder psychisch belasteter Eltern durchaus auch von den Erlebnissen in ihrer Kindheit profitieren. Fast alle sagen, dass die Erlebnisse sie gestärkt hätten. Manche lernen sich zum Beispiel abgrenzen wegen der erlebten Grenzüberschreitungen:

### **Positive Seiten**

*„Mich treibt der Frieden. Jetzt will ich mal an mich denken, meine eigenen Pläne verfolgen. Das war jahrelang kein Thema“ (Corinne).*

Sie lernen oft schon früh Zusammenhänge zu erkennen wie Lara:

*„Für mich sind viele Dinge klar, die für andere noch nicht klar sind“ (Lara).*

Und sie lernen schon als Kind ganz alltagspraktische Dinge wie Anina, die mit sechsjährig eine perfekte Anleitung zum Kochen von Teigwaren geben kann.

Diese Fähigkeiten, die Kinder psychisch kranker Eltern schon früh erlernen, lassen die Kinder zum Teil im Vergleich zu Gleichaltrigen anders erscheinen. Aber wenn diese Kinder reden können, können sie ihrem Anderssein womöglich schon früher die positiven Seiten abgewinnen. Durch das Reden erleben sie ausserdem, dass sie nicht die einzigen Exoten im Becken sind – oder wie Ramona es sagt:

*„Ich bin immer noch ein rotes Fischli. Aber heute habe ich die Augen auf und sehe Fischli in allen Farben“ (Ramona).*



## **Dank**

Ich bedanke mich bei den Kindern psychisch belasteter Eltern und den Eltern dafür, dass sie mich und andere an ihren Erfahrungen teilhaben lassen. Ihre Offenheit ist nicht selbstverständlich. Ich hoffe, dass sich durch das Reden die Kommunikationswege für diese Kinder ebnen, damit sie ihre Erfahrungen ohne Angst vor Stigmatisierung preisgeben dürfen. Sich der Öffentlichkeit preiszugeben ist ein erster Schritt, der im besten Fall dazu führt, dass künftig möglichst viele Betroffene in einem privateren Rahmen selbstverständlich Gehör finden.



## Tipps und Links

### Ratgeber für betroffene Eltern, Erzieher und andere Interessierte

- Lenz, A. & Brockmann, B. (2013). *Kinder psychisch kranker Eltern stärken*. Göttingen: Hogrefe Verlag.
- Matzejat, F. & Lisofsky, B. (2008). Nicht von schlechten Eltern. Kinder psychisch Kranker. Bonn: Balance buch + medien verlag.

### Bilderbücher für Kinder ab 4 Jahren

- Von Mosch, E. (2008). *Mamas Monster. Was ist mit Mama los?* Bonn: Balance-Verlag. (zum Thema Depression)
- Sczepanski, D. (2011): *Mama, warum weinst du?* Luzern: MSD Merck Sharp & Dohme AG. (zum Thema Depression)

### Links

- [www.wikip.ch](http://www.wikip.ch): Ein Teilangebot der Schweizerischen Stiftung zur Förderung der psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen (iks). Zum Angebot gehören: SOS-Familienhilfe, Patenfamilienangebot oder Beratungs- und Anlaufstellen.
- [www.postnatale-depression.ch](http://www.postnatale-depression.ch): Liste mit Psychiatrien, die Mutter-Kind-Plätze anbieten
- [www.promentesana.ch](http://www.promentesana.ch): Angebote für Betroffene und Angehörige
- [www.redcross.ch](http://www.redcross.ch): Kinderbetreuung zu Hause
- [www.ex-in-bern.ch](http://www.ex-in-bern.ch): Experienced Involvement – Weiterbildung für Betroffene