



Kinder registrieren den Gesundheitszustand ihrer Eltern genau.

IMAGO IMAGES/WESTEND61

Wenn Mama plötzlich krank wird

Schon Kleinkinder spüren, wenn es ihren Eltern nicht gut geht. Ein Interview über den fehlenden Familiensinn in der Medizin

Ob unheilbare Nervenkrankheit, Prostatakrebs oder eine schwere Depression im Zuge der Corona-Krise: Eine Erkrankung kann das Leben von Familien schlagartig ändern und bringt oft Sprachlosigkeit mit sich. Psychoanalytikerin Silke Wiegand-Grefe erklärt im Interview mit der Berliner Zeitung, wie betroffene Eltern mit der Situation am besten umgehen können, und dass auch Kinder schon im Vorschulalter über Krankheiten aufgeklärt werden sollten. Heile Welt zu spielen, um das Kind zu schützen, könne weitreichende Folgen haben.

Wenn ein Elternteil eine Diagnose für eine schwerwiegende Krankheit erhält, verändert sich das Leben der Familie augenblicklich - und das Kind steht mittendrin. Was bedeutet diese Situation für die Kleinsten und wie werden sie durch die Erkrankung ihrer Eltern beeinflusst?

Im Medizinsystem denken wir in Diagnosen und Therapien: Krebs, Multiple Sklerose, Depression. Alles unterschiedliche Krankheiten mit unterschiedlichen Anforderungen. Für die Familien sind die Bewältigungsprozesse – egal, um welche Krankheit es geht – oft sehr ähnliche. Wir sprechen deshalb allgemein von Kindern kranker Eltern. Das sind Kinder, die mit der Erfahrung aufwachsen, dass in der Regel ein Elternteil unter einer schweren chronischen, entweder einer körperlichen oder psychischen Erkrankung leidet. Egal, ob es sich um eine rezidivierende Depression oder eine Suchterkrankung schwereren Ausmaßes handelt: Eine Krankheit geht immer mit einer Behandlung einher. Kinder kranker Eltern werden in ihrer Entwicklung in ganz besonderer Weise durch die Erkrankung mit ihren eigenen Systemen und Strukturen beeinflusst.

Gibt es Krankheiten, die für das Kind und seine Entwicklung ungünstiger sind als andere?

Entwicklungspsychologisch betrachtet, ist es für das Kind egal, ob das Elternteil wegen einer Depression oder einer Multiplen Sklerose

im Krankenhaus liegt. Was zählt ist, dass Mama oder Papa nicht da ist. Es gibt aber spezifische Themen, die jede Erkrankung in das Familiensystem mit einbringt. Bei einer schweren Krebserkrankung müssen die Themen Tod und Sterben bewältigt werden. Wenn ein Elternteil eine schwere Persönlichkeitsstörung hat und häufig den Partner oder Wohnort wechselt, haben Kinder mit diesem ständigen Wechsel von Verbindungspersonen und Orten, wie etwa ihrer Schule, zu tun. Aber Krankheitsbewältigung an sich und der Umgang mit der Erkrankung selbst treffen alle Familien.

Wann und vor allem wie merken Kinder, dass Mama oder Papa krank ist?

Schon sehr früh. Im Kindesalter passiert etwas, das in der Fachwelt als Mentalisierung bezeichnet wird. Voraussetzung dafür ist die Wahrnehmung: Ich bin ich, aber es gibt auch andere, Mama oder Papa. Und weiter: Wenn ich weine, also mir Tränen übers Gesicht fließen, weiß ich, dass ich traurig bin. Und jetzt weint Mama, also ist sie vielleicht traurig. Kinder haben häufig ein gutes Gespür für die Befindlichkeit ihrer Eltern. Diese Mentalisierungsfähigkeit bildet sich mit etwa drei Jahren aus. Es gibt aber auch Studien, die zeigen, dass schon die Interaktionen mit Säuglingen geprägt sind von einer intensiven Beziehung. Kinder fordern das von Geburt an ein – davon hängt ihr Leben ab. Entsprechend protestieren sie, wenn es nicht passiert. Wenn ein Beziehungspartner aussteigt, spürt das Kind das ganz schnell. In Schreiambulanzen beobachtet man, dass es häufig Eltern mit einer Erkrankung sind, die phasenweise nicht in der Lage sind, auf das Kind zu reagieren.

Wenn Kinder schon so früh die Befindlichkeiten ihrer Eltern wahrnehmen - sollte man ihnen auch schon früh erklären, was eine Krankheit ist?

Auf jeden Fall. Im Vorschulalter, also mit drei oder vier Jahren, ist es

ratsam, in sehr einfacher Sprache Dinge zu erklären: „Mama ist krank“ oder „Mama wird in der Klinik geholfen“. Kinder wissen es ja, wenn sie krank sind, zum Beispiel Schnupfen haben. Deshalb kann man den Begriff auch einführen. Im Schulalter können Eltern dann erläutern, um welche Art von Krankheit es sich handelt. Dass es nichts ist, was man äußerlich erkennt, sondern sich im Körper abspielt. Zum Beispiel bei einer psychischen Erkrankung im Gehirn. Mit sechs oder sieben Jahren fragen die meisten Kinder ohnehin danach.

geht noch ein Stück tiefer. Wenn ich als Kind spüre, dass zu Hause irgendwas anders ist, ich auch nachfrage, aber immerzu die Antwort erhalte, es sei nichts, passieren verschiedene Sachen. Erstens fange ich als Kind an, meiner eigenen Wahrnehmung zu misstrauen. Zweitens isoliere ich mich, denn anscheinend bin ich der einzige, der die Situation komisch findet. Das schadet, entwicklungspsychologisch betrachtet, der Seele. Deshalb ist es so wichtig, eine Krankheit zu kommunizieren und dem Kind zu bestätigen, dass es die Situation richtig wahrnimmt.

sein“ legt den Fokus stattdessen auf die Einsamkeit.

Außer Einsamkeit und Isolation - was passiert noch mit dem Kind?

Kinder entwickeln oft ein Schuld- und Schamgefühl, die liegen eng beieinander. Kinder fühlen sich selbst dafür schuldig, dass es ihrer Mama schlecht geht. Sie glauben, etwas nicht richtig gemacht zu haben. Manche finden es beschämend, wenn ein Elternteil krank ist. Dass zum Beispiel der Papa paranoid-psychotisch ist und das Haus zu einer Burg umgestaltet. Das ist für das Kind kein Ort, wohin man gerne Freunde mitbringt. Je älter Kinder werden, desto mehr registrieren sie die Defekte in ihrer Familie und schämen sich dafür. Und manchmal macht es sie auch wütend. Ältere Kinder, vor allem Jugendliche, haben einerseits eine symbiotische Nähe zu ihrer Familie. Sie kümmern sich um ihre Geschwister und sind auch in die Pflege des kranken Elternteils eingebunden. Andererseits begreifen sie, dass sie ein eigenes Leben haben, das sie allerdings nicht ausleben können. Manche denken sich: Was wird mir da eigentlich angetan? Einige drehen dann durch.

Wie viel Verantwortung kann man einem Kind zumuten?

Dass Kinder in einer Familie bestimmte Aufgaben übernehmen, zum Beispiel im Haushalt mithelfen, ist normal. Das Gefühl, Mama oder Papa zu unterstützen, ist in Ansätzen entwicklungsförderlich und stärkt das Kind. Ungesund wird es, wenn Eltern phasenweise ganz ausfallen und es für das Kind zu viel wird. Wenn ein Jugendlicher keine Zeit mehr hat, seinen Hobbys nachzugehen oder gar noch was für die Schule zu machen, stimmt die Balance nicht mehr. Das ist leider oft der Fall.

Sie sprechen von pflegenden Kindern.

Für viele Kinder und Jugendliche stellt die Pflege ihrer meist körperlich kranken Eltern eine völlige Überforderung dar. Sie selbst kommen körperlich und psychisch an ihre Grenzen.

Wie können Kinder hier besser geschützt werden?

Hilfe und Unterstützung kann schon ganz klein anfangen: Wenn Nachbarn, Angehörige, Erzieher, Lehrer den Eindruck haben, dass ein Kind leidet, oder sie wissen, dass eine familiäre Situation schwierig ist, müssen sie dem Kind Hilfe anbieten. Wenn das nicht ausreicht, gibt es professionelle Unterstützungsstrukturen - von einer Familienhilfe bis zur Psychotherapie für das Kind oder die ganze Familie.

Häufig wissen Ärzte und Pfleger gar nicht, dass ihr Patient ein Kind hat. Könnte man das nicht in die Akten schreiben? Patient xy ist Papa eines dreijährigen Jungen?

Daran arbeiten wir in unseren Verbänden CARE-FAM-NET und CHIMPS-NET schon seit vielen Jahren: an einer guten Familienanamnese. Unser Versorgungssystem krankt daran, dass es nicht familienorientiert denkt, sondern nur den Patienten im Fokus hat. Sowohl in den Erwachsenen- als auch in den Jugendhilfen gibt es für Familien und ihre Bedürfnisse keinen Raum, keine Zeit, keine Ressourcen, keine Abrechnungsziffern, keine Qualifikation. Familienorientierung steht in kaum einer Leitlinie für medizinische Behandlungen.

Wie ließe sich das ändern?

Wir sind da ganz optimistisch. Es gibt immer mehr Studien, die zeigen, wie erschreckend groß die Zahl der Betroffenen ist. Und immer mehr Hinweise, dass psychiatrische Kliniken familienorientiert denken. Auch auf berufs- und verbändepolitischer Ebene tut sich viel: In Berufsverbänden für Psychologen gibt es die Arbeitsgruppe „Familiopsychologie“. Ein Expertengremium, das dicht an der Bundespolitik angesiedelt war, hat sich jahrelang mit dem Thema „Kinder psychisch kranker Eltern“ beschäftigt und Gesetzesänderungen angestoßen. Familie mitzudenken, steht in der Branche mehr denn je auf der Tagesordnung.

Das Gespräch führte Miray Caliskan

ZUR PERSON



Silke Wiegand-Grefe ist Psychoanalytikerin sowie Paar- und Familientherapeutin. An der Uniklinik Hamburg-Eppendorf leitet sie die Forschungsgruppe „Familienforschung und Psychotherapie“ mit den Schwerpunkten Kinder psychisch kranker oder belasteter Eltern und Familien mit chronisch kranken Kindern.

Ein Arbeitsschwerpunkt ist die Entwicklung familienbasierter Therapiekonzepte in die Versorgung, etwa in den Verbänden CARE-FAM-NET (für Kinder mit seltenen Erkrankungen, deren Geschwister und Eltern) oder CHIMPS-NET (für Kinder und Jugendliche mit psychisch kranken und suchtkranken Eltern).

Also sollte man von Anfang an ganz offen sein? Und nicht versuchen, das Kind vor der Realität zu schützen?

Das ist ja die Krux. Viele Eltern wollen das Kind vor traurigen, anstrengenden Themen schützen. Was immer unterschätzt wird, ist, dass Kinder die Situation sowieso mitkriegen, sich ihre eigenen Gedanken dazu machen und auch Fantasien dazu entwickeln. Und wenn sie nicht aufgeklärt werden, werden Kinder mit diesen Fantasien – die meist noch viel schlimmer sind als die Realität – alleingelassen. Daher ist es so wichtig, altersgerecht aufzuklären und das Kind mitzunehmen.

Es darf also nicht zu Sprachlosigkeit zwischen Kind und Eltern kommen.

Die Versprachlichung ist nur die äußere Kommunikationsebene. Es

Gibt es auch Tabus? Dass man beispielsweise mit einer Zweijährigen nicht über den Tod redet?

Nein. Schon im Vorschulalter wissen Kinder, dass der Tod zum Leben gehört, etwa wenn der Opa ihres Kitafreundes stirbt. Die meisten Kinder finden das gar nicht so schlimm. Sie begreifen noch nicht, was es auch für sie bedeutet: Dass die Person für immer weg ist.

Was ist mit Sätzen wie „Sei tapfer“ oder „Du musst stark bleiben“?

Die sind Zeichen der eigenen Hilflosigkeit. Natürlich kann man vermitteln, dass die Familie nun für Papa tapfer sein muss. Dass schwierige Zeiten auf sie zukommen werden, aber sie das gemeinsam durchstehen. Da wird das „Wir-Gefühl“ verstärkt. Ein „Du musst jetzt tapfer