

„Schau mich an, damit ich weiß, wer ich bin!“

Über die Bedürfnisse von Kindern mit psychisch kranken Eltern – Ein Erfahrungsbericht

Vorbemerkung

Der folgende Bericht will den Blick auf zwei Momente einer individuellen Entwicklung richten, die chronologisch aufeinander folgen: Die Situation und Bedürfnisse eines Kindes, das unter dem Umstand der Mutter, die paranoid-schizophren ist, zu leben hat, und die Situation und Bedürfnisse des gleichen, aber nun erwachsenen Kindes, das versucht, sich von eben dieser Mutter zu lösen. Dieser Bericht ist dabei zum einen ein individueller, persönlicher Bericht und zum anderen kann die Mannigfaltigkeit der Bedürfnisse von Kindern psychisch kranker Eltern, erwachsen oder nicht, nicht mit nur einer Darstellung abgedeckt werden. Aus diesen beiden Gründen muss dieser Bericht deutliche Grenzen ziehen und ist sich dabei seiner Beschränktheit bewusst. Eine Verallgemeinerungsfähigkeit des Folgenden liegt dabei nicht im primären Interesse des Autors, vielmehr kann es nur als Versuch gelten, das Erlebte als aussagekräftiges Beispiel anzuführen. Ob dieses dann auch auf andere Kinder in gleicher Situation übertragen werden kann, soll der Beurteilung des Lesers überlassen bleiben – nicht zuletzt deshalb, weil es sich im Folgenden um subjektiv normative Ausführungen handeln muss, von denen der Autor nur für sich selbst behaupten kann, dass sie so wie beschrieben zutreffen, wenngleich auch die Hoffnung besteht, dass andere darin etwas für sich Brauchbares finden mögen – egal ob Fachmann oder Laie.

Der erste Teil handelt vom 14-jährigen Kind, das sich wünscht, von seiner Umwelt in seiner Lage erkannt zu werden; der zweite Teil vom nun erwachsenen Kind, das auf der Suche nach seiner Identität ist.

Erster Teil

Das Kind einer psychisch kranken Mutter: Gesehen werden

Als ich 11 Jahre alt war, brachte sich mein Vater um. Wenige Jahre darauf zeigte meine Mutter erste Ansätze einer psychotischen Erkrankung, was zum Zeitpunkt des Suizides des Vaters für uns – meinen zwei Jahre jüngeren Bruder und die Großeltern mütterlicherseits – noch nicht erkennbar war. Was war geschehen?

Eines Tages unterbreitete mir meine Mutter den Plan, dass wir bald mit dem Rektor meiner Schule zusammenziehen würden. Zugegeben, eine reizvolle Vorstellung für einen Sechstklässler, war sie doch verbunden mit einem Statusanstieg, mit einem Gefühl der Anerkennung, auch wenn ich dies mit diesen Worten damals nicht habe ausdrücken können.

Trotzdem: Ich blieb skeptisch und wartete ab, was passieren würde. Zu unglaublich, wenn auch schmeichelhaft, erschien mir diese Entwicklung in meinem Leben. Vielleicht hatte ich damals schon gespürt, dass ein wichtiges Element im Umgang mit dem Tod meines Vaters fehlte: Die kollektive Familientrauer. Kurz gesagt: Das ging mir etwas zu schnell. Nicht, dass ich es nicht auch gewünscht hätte, sofort mit dem Rektor zusammen eine neue Familie zu sein, aber mein Gefühl konnte keinen Einklang erfahren und es sollte recht behalten.

Nach einiger Zeit passierte nämlich immer noch nichts in dieser Richtung, außer den immer wieder aufs Neue vorgetragenen Absichten meiner Mutter: „Ja, es wird bald passieren, wir treffen ihn bald...“ Die Ereignisse, die sich stattdessen zutrug, bekräftigten hingegen meine Befürchtungen: Meine Mutter fing an, meinen Rektor zu belästigen. Sie stand nachts vor seinem Haus und warf Steine ans Fenster oder überraschte des Sonntags mit einem Kuchen in der Hand vor seiner Haustür. Ich spürte, dass ihr Interesse auf keine gegenseitige Entsprechung stieß, ja, dass gar eine Art Kampf stattfand, ein Bedrängen – und das bereitete mir Unbehagen. Denn damit verwandelte sich die

freudige Erwartung in bedrückende Scham und Angst, denn die Aktionen meiner Mutter fanden zu jeder Tageszeit statt, verlagerten sich aber immer mehr auf die Zeit der Dunkelheit.

Wie ich Jahre später erfuhr, stattete der Rektor meinen Großeltern einmal einen Besuch ab, um diese über die Ereignisse und Aktionen ihrer Tochter aufzuklären. Leider stieß er dort auf meine von Scham erfüllte Großmutter, deren Reaktion vorwiegend darin bestand, sich selbst die empfundene Schmach, die die eigene Tochter über die Familie gebracht hatte, nicht einzugestehen, und die darauf eine „Es-wird-schon-wieder-werden“-Haltung einnahm. Eine Haltung, die sich als fatal herausstellen sollte, denn es geschah daraufhin nichts, was in irgendeiner Weise zur Behandlung meiner Mutter geführt hätte, und dem sollte auch so bleiben.

Und was geschah mit mir?

Im Laufe der Zeit entwickelte meine Mutter immer mehr ihre Psychose. Die Anzeichen für eine geistige Krankheit verdeutlichten sich in ihren Ausprägungen: Sie sprach zu Menschen, die nicht im Raum waren, sie beschimpfte die Nachbarn und gute Bekannte und warf ihnen Verschwörungen vor, deren Aktionen alleine gegen unsere Familie gerichtet seien. Bei all dem ging mir mein Rektor nicht aus dem Kopf. Wie konnte er auch, denn meine Mutter hatte ihre Idee noch immer nicht ganz vergessen und von Zeit zu Zeit sah ich ihn im Schulgebäude – und er sah mich. Aber kannte er mich auch? Wusste er, wer ich war? Wusste er, wer meine Mutter war?

An dieser Stelle entwickelte sich ein Bedürfnis, das als veranschaulichendes Beispiel für das gelten soll, was an vielen anderen Stellen, mit vielen anderen Menschen meines Umfeldes auch geschah: Ich fragte mich, was er wusste. Ich fragte mich, wie ich mich ihm gegenüber verhalten sollte. Doch darauf hatte ich keine Antwort und versuchte nur, so gut wie möglich, den Anschein des normalen Schülers zu geben, um hinsichtlich meiner familiären Situation nicht aufzufallen.

Und dabei hätte ich mir vor allem eines gewünscht: Dass er auf mich zukommt und sagt: „Ja, ich weiß um Deine Situation.“ Dass er sagt: „Ich kann Dir leider nicht helfen, aber ich weiß, dass es schwer für Dich sein muss.“ Dass er also nichts anderes ausdrückt als: „Ich sehe Dich“ und nicht stattdessen durch die Flure des Gymnasiums läuft und mir dabei begegnet, als sei ich ein weiterer unter den vielen unbekanntem Schülern. Doch das geschah nicht und es versetzte mich in tiefe Unsicherheit, weil sich dadurch nur der Eindruck verschärfte, dass sich meine Situation nicht wirklich von der anderer Kinder unterscheidet und dass es gewollt ist, so zu tun, als sei nichts.

Aber es kam, wie bereits angedeutet, auch sonst niemand auf mich zu: Weder die Nachbarn, noch die Eltern von Mitschülern, noch das Jugendamt, als meine Mutter Jahre später zwangseingewiesen wurde. Waren sie alle selbst überfordert? – Ich weiß es nicht. Kamen sie vielleicht doch auf mich zu, doch ich ließ sie nicht gewähren? – Ich weiß es nicht. Diese Fragen sollen lediglich dazu dienen, ein Gefühl für die Schwierigkeit der Beurteilung der damaligen Lage aus meiner Sicht zu vermitteln. Ich weiß zwar mit Sicherheit, dass ich nie von meinem Rektor angesprochen wurde – denn wenn einen der eigene Rektor anspricht, dann vergisst man das als Schüler in der Regel nicht – und daher dient er auch als bestes Beispiel in diesem Zusammenhang. Ich weiß auch, dass ich mir sehr verloren und wie ein Einzelkämpfer vorkam, der alle Verantwortung selbst zu tragen hat. Aber so haben sich sicherlich auch viele Dinge zugetragen, die auf subtilere Art und Weise abliefen, mir aber deshalb nicht so greifbar sind, wie das oben Beschriebene. Schon die Frage „Wie geht es Dir?“ kann als solches begriffen werden, liegt darin doch der erste – wenn ernst gemeinte – Versuch, sich dem Gegenüber zu nähern. An dieser Stelle habe ich mit Sicherheit abgeblockt und gesagt: „Gut.“

Und was soll der andere darauf sagen?

Mein Wunsch, mein Bedürfnis, müsste demnach eine Eigeninitiative von außen fordern, die nicht darin besteht zu fragen, sondern zu *sagen* wie es mir geht. Nicht: „Wie geht es Dir?“, sondern „Ich weiß, Dir geht es nicht gut.“ Damit betrete ich ein schwieriges Feld, denn wer traut sich dies im Alltag zu? Wer ist die richtige Person, dies zu tun? Bei aller Schwierigkeit dieser Fragen, möchte ich an dieser Stelle nochmals betonen, dass mir die Anerkennung des Rektors, das „Gesehen werden“, wichtig war. Dies zum einen deshalb, um nur die Vertracktheit der Situation zu veranschaulichen, in der ich mich befand: einen Wunsch zu haben, dessen Erfüllung an gesellschaftlichen Konventionen scheitert, und zum anderen, weil es, als theoretischer Faden

begriffen, seine Fortsetzung, wenn auch in anderer Hinsicht, im erwachsenen Alter findet. Mit dieser Fortsetzung befasst sich der zweite Teil.

Zweiter Teil

Das erwachsene Kind einer psychisch kranken Mutter: Identitätsfindung

Identität ist für sich genommen selbst diffus und schwer genug zu begreifen. Hinzu kommt, dass sie sich ändern kann und dies auch kontinuierlich tut. Nachdem mich seit der 11. Klasse eine körperliche Belastung plagt – schlicht ausgedrückt: Ich werde ständig krank – hatte es über 10 Jahre gebraucht, bis ich einen Zusammenhang herstellen konnte zwischen diesen psychosomatischen Beschwerden und meiner Vergangenheit. So unglaublich es erscheinen mag: Ich habe mich einfach gewehrt, die Auswirkungen meiner Vergangenheit auf mein jetziges Leben anzuerkennen und anzunehmen, obwohl es ja kognitiv betrachtet nur allzu offensichtlich zu sein scheint. Daran wird für mich vor allem deutlich, wie stark die Verdrängungsarbeit von mir selbst war – und noch immer ist. Ich meine damit Ängste in ihrer diffusen und vielfältigen Form.

Bei allem Anschein des persönlichen Fortschritts, der sich hier für den Leser über die dargestellten Erkenntnisse der Selbstreflektion ergeben muss, so ist noch nichts für mich persönlich zu irgend einem Abschluss gekommen – und das wird es wohl auch nie. Ziel ist es, mein Berufs- und mein Privatleben unter einen Hut zu bringen, mich also nicht durch meine Arbeit auffressen zu lassen, mich aber auch nicht in meinen therapeutischen Bemühungen zu verlieren. Das ist deshalb nicht so einfach, weil gerade die Arbeitswelt den Zwang zum „Normalsein“ impliziert. Es besteht hierbei die Gefahr, dass ich mich selbst dabei vergesse und nicht genug darauf achte, auch einen Ausgleich dafür zu schaffen, meiner Seele etwas Gutes zu tun. Also das zu vermeiden, was mir implizit durch das Verhalten meines Rektors mitgeteilt wurde: „Tu so, als sei alles in Ordnung – ich tue es auch.“ Darauf alleine zu achten macht die abstrakte Beschreibung allerdings noch nicht vollständig, ja gar missverständlich. Es muss erwähnt werden, dass das pure Schaffen eines Ausgleiches an sich nicht reicht (etwa eines Hobbys), denn es bedarf auch der Fähigkeit des Einzelnen, sich diesem Ausgleich hinzugeben. Umgangssprachlich könnte man sagen: Man muss fähig sein, abzuschalten. – Und das bin ich nicht. Warum aber ist dem so?

Die einfache Antwort auf diese Frage lautet: Weil ich mich selbst (noch) nicht als der angenommen habe, der ich bin! Dies ist deshalb von Wichtigkeit, weil ein gesundes Selbstwertgefühl, eine zusammenhängende, konsistente Identität, also schlicht die Voraussetzungen für ein authentisches Ich einen überhaupt erst in die Lage versetzt, sich selbst mit einer gewissen inneren Ruhe zu begegnen. Daraus folgt die Frage: „Wer bin ich?“, denn um etwas – mich – annehmen zu können, muss ich erst wissen, *was* es anzunehmen gilt. Und damit sind zwei grundlegende Aufgaben benannt, die meinen bisherigen therapeutischen Weg bestimmt haben. 1. Herauszufinden, wer ich bin, was mich definiert und wie ich mich dabei fühle, und 2. mit dieser Erkenntnis leben zu können und mich, mein Jetzt und meine Vergangenheit zu akzeptieren.

Beides findet ständig und beinahe gleichzeitig statt. Dauernd lerne ich etwas Neues über mich, und dauernd muss ich versuchen, mit eben diesem Neuen klarzukommen. Erst nach mehr als drei Jahren Therapiearbeit war ich soweit, mich mit anderen erwachsenen Kindern von psychisch kranken Eltern in Verbindung zu setzen. Diese Kontaktaufnahme hat insofern etwas mit Identität zu tun, weil sich die Frage „Wer bin ich?“ auch über die Rückmeldungen anderer, also von außen, beantworten lässt und auch(!) beantworten muss, denn ich kann für mich selbst keine Situationen generieren, in denen ich mich kennen lernen kann, ohne dabei in Kontakt mit anderen Menschen zu kommen. Dass der Wunsch, nun auch „Gleichgesinnte“ zu treffen, so lange auf sich warten ließ, zeigt nur, wie isoliert ich mich in meiner Situation wahrgenommen habe, oder anders formuliert: Wie stark ich an dem „Glauben“ festhielt, normal zu sein und wie stark die Ängste waren und sind, sich mit der eigenen Thematik an andere, an Fremde, zu wenden (etwa wegen Stigmatisierungsängsten) und darüber offen zu sprechen. Kurz: Es zeigt, wie wenig ich mich selbst angenommen und daraus Konsequenzen für mein Leben und mein Handeln gezogen habe.

Die Verbindung zum ersten Teil dieses Berichtes herzustellen fällt an dieser Stelle nicht mehr schwer. Dennoch – oder gerade deshalb – möchte ich darauf aufmerksam machen, dass ich mir der Verkürzung der Darstellung durchaus bewusst bin und auch die damit einhergehenden Schwierigkeiten hinsichtlich einer daraus erfolgenden Ableitung von Handlungsvorgaben glaube zu erahnen.

Das Beispiel des Rektors vor Augen besteht die angesprochene Verbindung darin, dass niemand auf mich zukam und mir von außen deutlich signalisiert hat, was mit mir los war und was meine Situation für mich bedeuten muss. Und das ist nach wie vor der Fall: Es gibt keine Unterstützung von außen, die Schwelle der Selbsterkenntnis zu überwinden, um daraus z. B. Hilfen zu formulieren, die es mir einfacher machen, mich der überbordenden Verantwortung, der ich de facto zu Hause ausgesetzt war und in meinem inneren Empfinden noch immer bin, zu entziehen. Während ich innerlich das Gefühl habe, dass etwas nicht stimmt, dieses Gefühl aber nicht einfach so annehmen kann, denn dafür brauche ich die Außenwelt, begegnet mir jene Außenwelt indifferent in Bezug auf meine Probleme und setzt an die Stelle des Umgangs mit diesen Problemen eine Schein-Normalität, die nicht mich, sondern das Umfeld von Verantwortung befreit.

Mit dieser Unsicherheit habe ich noch heute zu kämpfen. Sie äußert sich in Dingen wie sozialen Ängsten, geringem Selbstwertgefühl (selbst bei beachtenswerten Meriten), hohen, selbst gestellten Anforderungen, der Unfähigkeit loszulassen und abzuschalten und – in letzter Konsequenz – in schlechtem Schlaf mit, wie oben schon erwähnt, all seinen körperlichen Konsequenzen. Um diesen Dingen zu begegnen, um mehr Sicherheit für und mehr Gewissheit über mich zu erlangen, suchte ich dann den Kontakt zu anderen und gründete eine Selbsthilfegruppe. Doch dafür musste ich, wie gesagt, erst bereit werden. Ich musste quasi erst erkennen lernen, welche Bedeutung diese für mich hat. Doch die Gruppe kann nur in ihrem geschützten Rahmen ein Kontext der gegenseitigen Identifikation sein – und dies in all ihren Facetten, denn jeden bewegt anderes oder gleiches unterschiedlich.

Der Wunsch danach, in meiner Situation gesehen und angenommen zu werden bleibt also. Und er äußert sich in seinen Auswirkungen, also in den oben beschriebenen Unsicherheiten, in allen möglichen Situationen: Von der Bekanntschaft auf dem Straßenfest bis hin zur romantischen Liebesbeziehung; vom Termin auf dem Bürgeramt bis hin zum Gespräch mit dem Vorgesetzten. Der Wunsch bleibt vor allem deshalb, weil mit der bisherigen Situation eine innere Unruhe einhergeht, die viel Kraft kostet und damit eine Art konstante Belastung für mich bedeutet, von der ich mich gerne befreien würde. Diese Belastung gründet sich auf der Angst, ausgestoßen zu werden, eben nicht angenommen zu werden. Leider aber stößt dieser Wunsch im Erwachsenenalter auf ungünstige Voraussetzungen, weil sich andere Erwachsene einen Menschen als Gegenüber wünschen, der ein gerüttelt Maß an Selbstsicherheit mitbringt.

Das erwachsene Kind sucht also noch immer nach Anerkennung und will gesehen werden, hat aber nun vielmehr bzw. jetzt erst recht mit der Angst der Stigmatisierung zu kämpfen. Zum Beispiel was soll man etwa bei einem Bewerbungsgespräch sagen? Denn eigentlich habe ich mir nichts vorzuwerfen! Aus diesem Grunde ist das Interesse an einer zunehmenden Verbreitung des Themas „Kinder psychisch kranker Eltern“ sehr groß, da sich nur so die Stigmata auflösen können. Der Zugang zum eigenen Verständnis wird nämlich ungleich schwieriger gemacht, wenn man der „Außenwelt“ nicht offen begegnen kann und dabei nach innen immer eine Art Doppelleben führen muss: Ich als Ich und Ich als der, der ich sein soll. „Gesehen werden“ ist also noch immer wichtig, aber mit anerkennender Toleranz, nicht mit Verachtung, denn Kinder psychisch kranker Eltern brauchen es für ihr Selbstverständnis, sie brauchen es für ihre Identität.

Text: Gründer der Selbsthilfegruppe "Erwachsene Kinder psychisch kranker Eltern - Rhein-Neckar"