

Impulsvortrag im Rahmen der Tagung „im offenen Dialog“ – ApK Berlin e.V.

Voll dabei - und trotzdem außen vor!

Zwei angehende Peer-Beraterinnen teilen die Perspektive des Kindes.

Erst einmal freuen wir uns diese Gelegenheit nutzen zu dürfen, um mit Ihnen gemeinsam einen Blick in die Gedankenwelt der Kinder von psychisch erkrankten Eltern werfen zu dürfen. Dieser Anlass bietet uns die Chance unsere Stimme stellvertretend für viele Kinder von psychisch erkrankten Eltern zu erheben. Und es ist großartig, dass wir das heute tun dürfen, denn unser Wunsch ist es, dass die Stimmen aller Beteiligten gehört werden. Die Relevanz unserer Stimme zeigt sich durch die etwa 3 Millionen Kinder in Deutschland, die mit einem psychisch erkrankten Elternteil aufwachsen und von denen zwei Drittel im Laufe ihres Lebens eine psychische Auffälligkeit oder Störung entwickeln. Dennoch hat es uns viel Kraft und Überwindung gekostet nun hier vor Ihnen zu stehen und die Kinderstimme sprechen zu lassen. Besonders, wenn wie in meinem Fall jetzt ein Saal mit einer Vielzahl von Augen- und Ohrenpaaren auf dieses Thema gerichtet ist - ungewohnter kann es gar nicht sein.

Die Kinderstimme wird oft, ob nun bewusst oder unbewusst durch alle Beteiligten – sei es durch Profis, krisenerfahrene Eltern, Angehörige, aber auch durch die Kinder selbst – überhört oder nicht wahrgenommen bis sie verstummt. Wir verstummen immer wieder und haben gelernt, es dabei zu belassen! Es ist eine Herausforderung, nun nach unserer Meinung gefragt zu werden und diesen Schritt nach vorne zu treten. Denn innerlich herrscht die große Verunsicherung, ob die eigene Stimme überhaupt von Bedeutung ist und ob unsere Gefühle in diesem Kontext überhaupt von Relevanz sind. Und, ob wir als Kinder überhaupt eine Rolle im großen Krisentheater des psychosozialen Versorgungssystems spielen.

Doch warum ist das wohl so? Warum sind wir verunsichert und entwickeln zum Teil Auffälligkeiten? Und wie kann es passieren, dass die Bedürfnisse der Kinder nicht ausreichend wahrgenommen werden – besonders mit dem Hintergrund, dass wir ein erhöhtes Risiko tragen selbst zu erkranken?

Deutlich wird es sicherlich an Erfahrungswerten, die wir innerhalb eines Schulungstages unserer Peerausbildung des ApKs in einer Gruppe von “Kindern” zusammengetragen haben - wir waren zu dritt, Kinder unterschiedlicher Alters- und Lebensrealitäten. Diese

Erfahrungswerte würden wir nun gerne mit Ihnen teilen, da sie die Herausforderungen widerspiegeln, mit denen wir als Kinder psychisch erkrankter Eltern im Alltag konfrontiert waren und auch als heute erwachsene Menschen noch immer sind. Denn besonders dieser Faktor liegt doch auf der Hand: Aus der Rolle des Kindes scheidet man nur durch unser Ableben aus. Natürlich gibt es die Möglichkeit, sich bewusst von der eigenen Familie abzuwenden. Doch wir werden immer, zumindest gedanklich, in der Rolle des Kindes mit dem Elternteil verbunden sein.

Besonders in Zeiten, die von psychischen Krisen der Eltern geprägt sind, bewegen wir Kinder uns in einer Unsicherheit, in der Zuverlässigkeit eher etwas ist, was wir fern der familiären Zelle finden. Wir können die Unberechenbarkeit unserer Eltern nicht einschätzen und sind ihr ausgeliefert, sofern keine weitere Hilfe von außen kommt. Und auch wenn Krisen in Phasen verlaufen, ist es doch unser Alltag und unsere Normalität. Um uns zu schützen, passen wir uns dem an und entwickeln eigene Bewältigungsmuster, die sich jedoch nicht immer förderlich für den eigenen Lebensweg erweisen.

Wir übernehmen Verantwortung in einer Zeit, in der wir selbst noch auf Orientierung angewiesen sind und dadurch kehren sich die Eltern-Kind-Rollen immer wieder um. Sei es in der Form, dass ein Kind sich selbst „ins Bett bringen“ muss oder aber auch das wir als Kinder Erklärungen für Verhaltensweisen unserer Eltern suchen. Dies passiert, indem wir uns an die jeweiligen wechselnden Zustände und Umstände verschiedener Systeme – nicht nur innerhalb der Familie, sondern auch des Versorgungssystems – anpassen. Wir reagieren hochempfindlich auf Worte und Handlungen – wir sind sozusagen kontinuierlich in Habacht-Stellung, immer in der Position im entsprechenden Moment reagieren zu können. Vielleicht kann dies auch als eine schwache Form chronischen Stress wie er von einem meiner Vorredner erwähnt wurde verstanden werden. Unser kindlicher Schutzraum – die Zone des Peter Pan-Daseins – wird immer wieder gestört und zwingt uns unsere eigene Entfaltung zu unterbrechen und in den Hintergrund zu schieben. Dabei lernen wir uns selbst nicht so wichtig zu nehmen. Besonders in Zeiten der Krise dreht es sich in Gesprächen am Esstisch, bei einem Tierparkbesuch, in Besuchen bei Klinikaufenthalten, in den Augen des nicht betroffenen Elternteils überwiegend um die Erkrankung/um den Krisenfall/um die Erschöpfung und die Sehnsucht nach einer Lösung. Im ungünstigen Fall wird hier nicht gefragt wie wir die Welt sehen oder ob wir uns selbst die Schuld für die Gemütszustände unseres betroffenen Elternteils geben. Wir sind alleine, allein mit unseren Gedanken und Wünschen. Dadurch fühlen wir uns unsichtbar. Als sei unser Erleben der Situation unwichtig und unsere Anpassung daran eine Selbstverständlichkeit.

Kindliche Gefühle sollten nicht erst mit Vertragsmündigkeit von Bedeutung sein. Schließlich müssen wir uns bereits in frühen Jahren allein die Antwort suchen zu beispielsweise der Frage, ob wir eben selbst schuld an der Krise des betroffenen Elternteils sind. Diese Frage scheint eine simple zu sein; ebenso die an uns gerichtete Aussage, dass wir definitiv keine Schuld an den Gemütszuständen unseres Elternteils haben. Ich kann Ihnen jedoch sagen, dass genau diese Schuldfrage zumindest bei mir selbst immer wieder mit Zweifeln im Gepäck Beziehungsdynamiken verunsichert. Am Ende kreist die Schuldfrage doch um alle und alles und ist Teil des gesamten Prozesses. Dennoch helfen uns gerade Fragen und Aussagen wie diese, unser Erleben zu hinterfragen und eine eigene Haltung zu entwickeln. Am Ende stärken auch diese Fragen unsere Resilienz, von daher ist es wichtig, dass wir darüber sprechen und auch scheinbar unangenehme Themen wie Scham und Schuld auf den Tisch legen. Jedoch möchten wir noch gerne anmerken, dass es wohl keine Besonderheit nur im Feld der psychischen Erkrankungen ist, dass die Kinderstimme öfter unter den Tisch fällt. Sondern selbst bei den beginnenden Diskussionen um die *fridays for future* Bewegung im Rahmen der Klimakrise wurde dies offensichtlich. Auf einmal ist eine Gesellschaft überrascht, dass auch Kinder/Jugendliche bewusst Raum einnehmen und unbequeme Fragen stellen.

Unsere persönlichen Rückblicke sind gezeichnet, von Momenten in denen wir nicht mit einbezogen wurden, sicherlich zu unserem Schutz. Dieses Nicht-Einbezogen-Werden öffnet allerdings Interpretationsräume für Kinder, in denen sie im Hilfesystem meist alleingelassen werden. Doch stellt sich hier nicht die Frage, wer eigentlich bestimmt ab welchem Alter Menschen eine Stimme und Gehör zugesprochen werden sollte? Ist es nicht eine grundsätzliche Frage, warum auf die hoch individuelle Erlebniswelt des Kindes besonders in Zeiten der fehlenden Orientierung nicht eingegangen wird? Und spricht es nicht eher gegen den umgelegten Schutzmantel für das Kind, einfach alles ohne Erklärungen geschehen zu lassen? Vielleicht hilft hier eine direkte Frage an Sie als Zuhörende: welche früheste Kindheitserinnerung kommt Ihnen in den Sinn, wenn Sie an ihre Kindheit denken? Sicherlich werden einige von Ihnen Erinnerungen bereits aus Grundschultagen abgespeichert haben und diese mit ganz konkreten Gefühlen jetzt nachempfinden können. Und genauso geht es uns auch. Kinder spüren Stimmungen, insbesondere die der Eltern oft stärker als Erwachsene. Sie nehmen auf ihre Weise alles wahr, was Zuhause passiert und laufen Gefahr ohne Erklärung die Schuld und Verantwortung bei sich zu suchen und zu finden.

Ein weiterer Punkt der besonders dafür spricht mit uns Kindern in den Austausch zu kommen, ist doch, dass niemand sonst so geschult in der Beobachtung des betroffenen Elternteils ist wie wir es sind. Wir erblicken das Licht der Welt und bauen unsere Existenz um die unserer

Eltern auf. Unsere Eltern sind für uns lange Zeit der Richtwert und das Vorbild in Bezug auf alles, was um uns herum geschieht. Wir sind konstant umgeben von ihnen und haben nicht die Chance uns ihnen zu entziehen. In den ersten Jahren unseres Aufwachsens sind sie unsere maßgeblichen Bezugspersonen und wir kennen aufgrund der präzisen Beobachtung jede Feinheit ihres Selbst - nicht unbedingt des Inneren - aber wenn es um Tonlagen, Stimmungen der Augen oder Mimik und Gestik geht, so nehmen wir kleinste Veränderungen sofort wahr. So können Kinder als Angehörige ebenfalls Experten sein, und das auch bereits in jungen Jahren.

Kinder müssen also nicht allein um ihrer eigenen psychischen Gesundheit willen, sondern auch wegen ihres Beitrages zum Therapieerfolg des Elternteils einbezogen werden. Dafür plädieren wir, als Kinder psychisch erkrankter Eltern.

In diesem Sinne erhoffen wir uns von diesem Impuls in Ihnen allen den Mut zu erwecken, die Kinderstimme wahrzunehmen und sie sprechen zu lassen. Lassen Sie uns offen und auf Augenhöhe miteinander reden. Wir sind uns sicher, dass sich dadurch nicht nur die Beziehungsdynamiken in den einzelnen Familien verändern werden. Auch wird es sich positiv auf die Identitätsfindung sowie das Selbstwertgefühl der Kinder auswirken – und setzt somit an einer der Wurzeln für mehr Selbstfürsorge und -heilsamkeit an.

Vielen Dank.