

# Schattenkinder im Fokus

VASK Aargau

Aktionstage Psychischer Gesundheit 2022

Mittwoch, 21. September 2022, Kloster Muri, Dachtheater, 18.00 Uhr

Montag, 26. September 2022, Bullingerhaus, Aarau, 18.00 Uhr

Schattenkinder werden in der Umgangssprache die Kinder genannt, die aus den unterschiedlichsten Gründen „im Schatten“ von irgendetwas heranwachsen. Das bedeutet, dass jemand anderer oder auch eine andere Sache mehr Aufmerksamkeit bekommt als sie. Die Schattenkinder stehen also nicht in der Sonne oder im Rampenlicht, sondern haben immer eine Art Nebenrolle, mit der sie klarkommen müssen. Als Schattenkinder werden im Referat diejenigen Kinder bezeichnet, die im Schatten der psychischen Erkrankung eines Elternteils stehen.

Mein Name ist Marie-Theres Keller. Seit 15 Jahren arbeite ich bei der VASK Aargau. Das ist die Vereinigung der Angehörigen von psychisch Erkrankten. Wir stehen den Angehörigen im Gespräch am Telefon, per Email oder persönlich vor Ort zur Verfügung.

Wir bieten den Angehörigen wöchentlich ein offenes Telefon an. In Wohlen und in Brugg finden die geleiteten Angehörigengruppen Treffen statt. Seit fünf Jahren treffen sich unter der Leitung der VASK Aargau junge Frauen und Männer, die als Kinder mit einem psychisch belasteten Elternteil aufgewachsen sind. Wir tauschen uns aus; sprechen über die momentane Situation; sprechen darüber, wie sich jeder von uns zurzeit fühlt und was uns gelungen ist im Umgang mit dem psychisch belasteten Elternteil. Viele Angehörige schämen sich, über die psychische Krankheit zu sprechen. Für sie fühlt es sich an wie ein Verrat. Nein, es ist kein Verrat. Es ist eine Feststellung, dass etwas nicht mehr gesund ist. Es ist ein Über-die-Krankheit-Reden, das ein Familienmitglied zu tragen hat. Die Familie trägt mit und besonders die Kinder, weil sie das Gefühl entwickeln, etwas falsch gemacht zu haben. Oder sie denken, sie seien daran schuld, weil die Mama oder der Papa sich so anders verhält; sich ihnen einmal besonders freundlich zuwendet und sich im nächsten Moment abweisend verhält; oder unter Umständen so aggressiv laut wird. Diese Ambivalenz verwirrt Kinder. Kinder fühlen sich überfordert.

Die Wiederholungen vom krankhaften Verhalten des Elternteil kann ein Kind total verunsichern. Nie weiss es, wenn es zum Beispiel von der Schule nach Hause kommt, wie sich die Mutter oder der Vater verhalten wird. Wird etwas zum Mittagessen bereit sein, oder muss das Kind selbst etwas zum Essen zubereiten? Sind noch jüngere Kinder im Haushalt, dann sorgen die grossen für die kleinen und in ganz schwierigen Situationen übernehmen sie sogar die Verantwortung für den erkrankten Elternteil. Hier gibt es ein Wort dafür – die Parentifizierung.

An einer psychischen Beeinträchtigung zu erkranken ist insofern tragisch, als dass der Mensch nichts dafür kann, eine unter Umständen, schwer belastende psychisch Krankheit in sich zu tragen. Das ist Pech - und es kann jeden von uns treffen, fast in jedem Alter. Dass sich eine krankhafte

«Schwachstelle» im Fühlen, Denken und Handeln im Laufe des Lebens zeigen kann, mag unterschiedlichste Gründe haben. Eine psychische Krankheit bringt Leiden für alle Beteiligten. Das Kreisen um die Fragen, «warum» so eine Krankheit entstehen kann und wodurch sie ausgelöst wird, bringen keine weiterführenden Erkenntnisse.

Die Frage «wozu» könnte die Betroffenen und die Menschen in ihrem Umfeld weiterführen. Denn die Wozu-Frage beinhaltet einen Prozess und setzt voraus, dass sich der Mensch offen, frei und gesund damit auseinandersetzt. Das Tragische ist, dass sich der psychisch belastete Mensch krankheitsbedingt nicht damit auseinandersetzen vermag - ausser er entwickelt eine Krankheitseinsicht, mit der er seinem Leben einen neuen Sinn zu geben vermag.

Die Verbindung vom Kind zur Mutter im Besonderen und auch zum Vater ist einmalig und sie ist von Natur aus intensiv bis sehr intensiv. Das Kind steht vom Beginn an seines Werdens in einer Abhängigkeit zur Mutter und nach seiner Geburt zur momentanen Bezugsperson. Hat das Kind das Pech, in eine Familie hineinzuwachsen, in der die Mutter oder der Vater psychisch beeinträchtigt ist, dann wird diese Situation zu einer zusätzlichen Herausforderung für sein ganzes Leben werden.

Das Kind ist in keiner Weise in der Lage, eine psychische Beeinträchtigung der Bezugsperson einzuordnen und kann nicht verstehen, was da passiert. Das Kind will geliebt werden, gesehen werden und wertgeschätzt sein. Nun geschehen komplizierte und widersprüchliche Abläufe im Miteinander, das Kind ist verwirrt und fühlt sich schuldig, etwas «falsch» gemacht zu haben. Das Kind will das Verworrene, so gut es kann, wieder «zurechtbiegen», indem es sich selber biegt und verbiegt, um sich der kranken Situation seines Elternteils anzupassen. Die Aussage eines Kindes verdeutlicht dies, wenn es sagt: «Die Krankheit der Mutter ist so laut, da werde ich immer leiser.»

Die Kinder sind voller Liebe und Offenheit, voller Neugier das Leben zu entdecken. Wenn nun ein psychisch belasteter Elternteil die Bezugsperson des Kindes ist, dann leidet das Kind, ohne dass es sich des Leidens bewusst ist. Dies ist eine Tragödie. Durch die Instabilität des erkrankten Elternteils kann das Kind sehr schwer seine eigene Stabilität entwickeln. Der Dauerzustand, nie zu wissen, ob eine Situation tragend ist oder brüchig, kostet das Kind einen sehr grossen Energieaufwand, der dann anderswo in der Entwicklung fehlen kann. Oder das Kind entwickelt im späteren Leben die übermässige Bereitschaft zu einer Kompensation oder steigert sich in eine Hochleistung.

Aus einer Studie von Renate Weber finde ich folgende Worte von Schattenkindern:

- Da ich meinen Eltern nie Sorgen machen wollte, habe ich mich immer bemüht, möglichst nicht aufzufallen, und wenn, dann nur positiv.
- Häufig hätte ich Ansprechpartner gebraucht, doch eigentlich wusste niemand so richtig, wie es mir geht.
- Ich versuchte, keine Extra-Schwierigkeiten zu machen.
- Manchmal habe ich das Gefühl in einem Gefängnis zu leben.
- Ich lebe sehr «angepasst» und habe kein gutes Selbstbewusstsein.

- Mal öfters aus der Reihe zu tanzen, auffällig werden, Grenzen zu erfahren, den anderen nicht immer zuverlässig zu erscheinen, eigene Wege zu gehen und dadurch vielleicht anzuecken – das alles eröffnet einem schliesslich mehr Möglichkeiten in der eigenen Entwicklung und diese vermisse ich bei mir.
- Bin schon sehr von Rücksichtnahme, Verantwortungsbewusstsein und Zuverlässigkeit geprägt. Dies ist sicherlich nicht immer nur von Nutzen, im Gegenteil: bisweilen engt es mich ein. (Ende Zitat.)

Kinder können eine tief verwurzelte Verletzung in sich tragen, die mehr ist als ein normaler Selbstzweifel: **«Bin ich gut genug..?» «Genüge ich wirklich»..? «Nur, wenn ich mich in meinem Umfeld beweise, fühle ich mich geliebt».**

Es gibt immer wieder Menschen im Umfeld der Schattenkinder, die aufmerksam sehen, was geschieht. Das können Verwandte sein, Lehrpersonen, Freunde oder Nachbarn. Diese Personen stehen in der Verantwortung, kompetent und sachlich hinzuschauen und **Gespräche in die Wege zu leiten.**

Es gibt die Fachpersonen, die Schulpsychologen, die Psychologinnen und Psychologen, die Psychiatrie Spitex oder die HotA, das Hometreatment im Aargau, die den Schattenkindern einen Halt zu geben vermögen: **«Du bist nicht schuld.» «Du bist geliebt, so wie du bist». «Du darfst spielen, lachen und fröhlich sein.»**

Schattenkinder ziehen sich eher zurück und regeln ihre Angelegenheiten weitgehend selbst, sie sind clever und erfinderisch. Tatsächlich leiden viele Kinder dann doch unter der selbst auferlegten Zurückhaltung. Dies geschieht oft sehr viel später im Leben der Schattenkinder, wenn sie zum Beispiel selber Eltern geworden sind und sich bewusst wurden, was sie als Kinder geleistet haben.

Das Gehirn ist plastisch, sagt die Hirnforschung, und kann sich jederzeit gegenüber einer neuen Situation anpassen. Grundsätzlich ist diese Erkenntnis ein Lichtblick in unserem Leben. Das kann bedeuten, dass wir in der Lage sind – selbstverständlich jeder Mensch auf seine Art und Weise –, immer wieder neu unsere Entfaltung beeinflussen können. Der Mensch kann sich – bewusst oder unbewusst – auch weigern, sich weiterzuentwickeln, stehen zu bleiben und die Verantwortung im Leben an andere abgeben.

Immer wieder neu können wir dazulernen im Sinne der Worte von Marcus Cicero, ein Philosoph aus der Zeit 100 Jahre vor Christi Geburt.: **«Fange nie an aufzuhören. Höre nie auf anzufangen.»** Mit anderen Worten, wir sind auf dem Weg der Weiterentwicklung, wo auch immer wir gerade im Leben stehen. Die Entfaltung steckt in der Natur und somit auch in uns Menschen. Das Schicksal zeigt uns aber auch auf, dass es ein Anhalten der Entwicklung geben kann, ein Stehenbleiben, verursacht durch eine Krankheit oder durch einen Unfall.

Der Bericht «Zwischen Schuld und Sehnsucht» von **Dr. Udo Baer, Pädagoge und Therapeut** ist mir aufgefallen. Gerne erwähne ich hier sieben Punkte, die Antworten darauf zu geben vermögen, was helfen kann.

1. Alles, was ein Kind sich nicht erklären kann, bezieht es auf sich. Es macht sich selbst Druck und wird unsicher. Es ist wichtig, dass das Kind hört: **Du bist nicht schuld.**
2. Eltern entwickeln einerseits Schuldgefühle, das Kind zu vernachlässigen und andererseits ziehen sie sich krankheitsbedingt zurück. *Was hilft:* **Alles aussprechen, was man vom andern wünscht. Auch aussprechen, was einem am anderen nicht passt.** (Das braucht Mut und eine Anleitung für Kinder und Jugendliche - und ist auch bei Erwachsenen oft von Nöten.)
3. Die Parentifizierung eines Kindes kann entstehen, wenn es zu früh Verantwortung für die Eltern übernimmt - auch wenn diese das gar nicht wollen – und wenn es dazu neigt, erwachsenen verantwortlichen Personen nachzueifern. *Was hilft:* **Spielen – spielen – spielen, überall dort, wo Kinder mit anderen Kindern kindlich und kindisch sein können. Wenn es in der Familie nicht möglich ist, dann ausserhalb der Familie - zum Beispiel bei den Grosseltern, bei liebevollen Verwandten, Freunden oder Nachbarn.**
4. Kinder und Jugendliche haben Angst um Vater und Mutter, sie sorgen sich und sind voller Sehnsucht, dass «alles wieder gut» wird. *Was hilft:* **Wenn Erwachsene und insbesondere erkrankte Erwachsene über ihre Ängste und Sorgen sprechen können, werden sie zu Vorbildern für ihre Kinder, dass Gefühle geteilt und mitgeteilt werden können.**
5. Viele Erkrankte schweigen über die Erkrankung und wollen niemanden belasten. Schweigen belastet Angehörige und besonders Kinder. Das Schweigen ist wie ein «schwarzes Loch». *Was hilft:* **Reden! Reden in der Familie, reden in der Schule mit den Verantwortlichen, reden mit Therapeuten, reden in Selbsthilfegruppen.** (Kinder und Jugendliche benötigen hier eine professionelle Anleitung.)
6. Chronische lebeenseinschränkende und lebensgefährdende Erkrankungen werfen Sinnfragen auf. Gerade Jugendliche beschäftigen sich ohnehin damit. Fragen nach Leben und Tod lassen auch Fragen nach dem ungelebten Leben entstehen. *Was hilft:* **Über Sinnfragen reden und sich austauschen.** (Auch hierfür ist eine professionelle Anleitung unentbehrlich.)
7. Viele Erkrankte wollen ihr Leiden den Kindern und Jugendlichen nicht zumuten, um sie nicht zu überfordern. Doch die Kinder haben schon lange erkannt, was in der Familie geschieht, können es jedoch nicht einordnen. Eine Zumutung ist auch positiv und kann helfen. Der Wortbestandteil «mut» in Zumutung kommt aus dem **indogermanischen «muot» und bedeutet «Seele».** Zumuten in diesem Sinn meint, **seine Seele anderen zuzuwenden.** Muten Sie Ihre Seele anderen zu. Die Kinder und Jugendlichen werden es Ihnen danken. (Ende Zitat.)

Die Worte von Udo Baer sind klare Worte einer Fachperson, die mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen fachspezifisch arbeitet. Nehmen wir seine Worte ernst und setzen sie in der Praxis um.

Mögen die Schattenkinder aus der Vergangenheit, in der Gegenwart und in der Zukunft auf ihrem Weg diejenige Unterstützung und Begleitung erfahren, die ihnen ein erfülltes Leben, frei von Zwängen und voller Lebensfreude, ermöglichen.

Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit.