

## **«Meine Schule, meine 'Psycho'-Mutter und ich»**

### **Was hat mir damals geholfen? Was hätte ich gebraucht?**

Netzwerk-Veranstaltung Kinderschutz im Bezirk Laufenburg  
Mittwoch, 20. Oktober 2021, 15.00 – 18.00 Uhr  
Gemeindesaal Herznach, Schulstrasse 9, 5027 Herznach

Herzlich danke ich den Verantwortlichen beim Netzwerk Kinderschutz, dass ich die VASK Aargau und ihre Angebote vorstellen kann und die Erfahrungen der Angehörigen von psychisch Kranken mit Ihnen teilen darf. Mein Name ist Marie-Therese Keller. Vor zwanzig Jahren begann der Leidensweg meiner Familie, als unsere Tochter in eine schwere Depression fiel. Und nochmals zwei Jahre davor erlitt meine fünfköpfige Familie das Schicksal, dass mein Mann und Vater der drei Kinder einem Krebsleiden erlag. Die psychische Erkrankung unserer Tochter war eine weitere Herausforderung in unserer «amputierten» Familie, ein mühsamer und beschwerlicher Weg. Als Angehörige litt ich sechs Jahre lang sehr unter dem psychotischen Verhalten der jungen Frau - meine Tochter war mir fremd geworden. Sie war damals im Physikstudium. Mein Nichtwissen über die psychischen Krankheiten und eine eher bescheidene Unterstützung von Fachpersonen, brachten mich an die Grenze eines Abgrundes, den ich nicht mit Worten zu beschreiben vermag. In dieser Phase meiner absoluten Hilflosigkeit begegnete ich «per Zufall» der VASK Aargau. Die Mitarbeitenden dort hörten mir zu, informierten und unterstützten mich. Ich wurde gehört. Das war für mich als Angehörige der Anfang eines Weges, den ich mir vorher nicht hätte vorstellen können. Nun arbeite ich seit 2007 mit beim Verein VASK Aargau.

Die Vereinigung der Angehörigen von psychisch Kranken bietet den Angehörigen zwei Mal in der Woche für je zwei Stunden ein «offenes Telefon» an. Angehörige suchen Halt und nach Lösungen, weil in ihrer Familie oder am Arbeitsplatz psychotisch verhaltende Mitmenschen, den Alltag erschweren. Angehörige, Freunde und Vorgesetzte leiden an der Ohnmacht und Hilflosigkeit, einer psychischen Krankheit gegenüberzustehen und ihr nichts oder fast gar nichts Greifbares entgegenhalten zu können. Die VASK Aargau bietet zwei Mal im Monat eine geleitete Angehörigengruppe an zwei Orten im Aargau an, um den Angehörigen zuzuhören und ihnen einen geschützten Raum zu bieten, wo sie sich aussprechen und austauschen können. Eine Weiterbildung von sechs Kursabenden informiert Angehörige und gibt ihnen eine Art Werkzeug in die Hand, damit sie der Macht der Krankheit etwas entgegenhalten können und eine gesunde Distanz gegenüber dem krankhaften Verhalten aufbauen. In unregelmässigen Abständen, je nach Bedarf, treffen wir uns mit Männern und Frauen, die mit einem psychisch kranken Elternteil aufgewachsen sind.

Zu all diesen Angeboten finden Sie Flyer auf dem Tisch und weitere Informationen auch auf unserer Homepage.

«Meine Schule, meine 'Psycho'-Mutter und ich». Was für ein Titel! Es gibt übrigens auch 'Psycho'-Väter. Dieser Titel kam mir anfänglich sehr gewagt entgegen. «Psycho-Mutter» fühlt sich für mich urteilend, wertend und abgrenzend an. Welches Kind ist in der Lage, seine Mutter oder seinen Vater als «Psycho» zu benennen? Ein Kind, das in der Ursprungsfamilie nichts anderes kennt als die Mutter und den Vater, die sich eben auf ihre ganz eigene Art und Weise verhalten. Das Kind nimmt den Umgang in seinem Elternhaus als normal wahr, weil es keine Vergleichsmöglichkeiten hat. Das Kind will geliebt, gesehen und gehört werden und auch liebevoll zugewandt sein, damit es seinen Platz findet und wachsen kann.

Gehen wir zum Anfang des Titels zurück: «Meine Schule». Jeder von uns hier in diesem Raum kennt die Bedeutung von «Meine Schule» und könnte vermutlich Stunden lang darüber erzählen, was diese beiden Worte beinhalten. Wir alle haben diesen Ort durchlaufen, einige schon früh im Kindesalter. Andere wiederum haben mehrere Schulen bis ins Erwachsenenalter durchlaufen. Wir alle sind auf unsere persönliche Weise permanent in der Lebensschule – bis zum letzten Atemzug.

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.

Zurück zu «Meine Schule»: Es gibt für vieles eine Schule, um eine bestimmte Tätigkeit auszuüben. Aber um die Fähigkeit zu erlangen, ein Kind zu erziehen, dafür gibt es keine spezielle Schule. Ich will mit dieser Aussage nur darauf hinweisen, dass die Kindererziehung in erster Linie in der Verantwortung der Eltern, ihrem Wissen, Können, ihrer Integrität und dem Wohlwollen sowie einer psychischen Gesundheit liegt. Es ist sehr wertvoll, dass noch viele Fachpersonen an der Erziehung eines Menschen beteiligt sind. Die Eltern sind nicht allein. Dort, wo in der Kindererziehung alles rund läuft und die schulischen Herausforderungen gemeistert werden, sind die Fachpersonen therapeutisch nicht aktiv. Dort, wo es schwierig wird, sind sie da mit ihrem Fachwissen und suchen nach Lösungen. Sie suchen in der Zusammenarbeit mit dem Kind und dem Jugendlichen in seinem Umfeld nach Möglichkeiten, die Weiterentwicklung zu fördern, um eine bestmögliche Stabilität zu erlangen. Das sind grossartige Unterstützungen, und die Eltern können dem Fachwissen der Fachpersonen vertrauen.

An einer psychischen Beeinträchtigung zu erkranken ist insofern tragisch, als dass der Mensch nichts dafür kann, eine für alle Beteiligten an Grenzen stossende Krankheit in sich zu tragen. Das ist Pech - und es kann jeden von uns treffen, fast in jedem Alter. Dass sich eine «Schwachstelle» im Fühlen, Denken und Handeln im Laufe des Lebens zeigen kann, mag unterschiedlichste Gründe haben. Das Kreisen um die Fragen, warum so eine Krankheit entstehen kann und wodurch sie ausgelöst wird, bringt niemanden weiter.

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 daran 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.

Das Vulnerabilitätsmodell – die Verletzlichkeit des Menschen - ist in einer dreiteiligen Gesetzmässigkeit zusammengefasst. Sie alle kennen das Modell und ich erwähne es nur deswegen, weil ich damit die Angehörigen in ihrer Ausweglosigkeit erreichen kann. Das erste Drittel ist – laienhaft ausgedrückt - genetisch erblich bedingt. Es ist Zufall, was wir Menschen von unseren Vorfahren erben. Wir können zum Beispiel ein absolutes Musikgehör erben und daran arbeiten, so dass wir Meister darin werden können, ein Instrument perfekt zu spielen. Übt er nicht, dann kann dieses Potenzial verkümmern. Es kann auch sein, dass wir einen Schwachpunkt erben, und der kann mehr oder weniger lang unbemerkt bleiben oder durch einen Schicksalsschlag ganz unerwartet zum Vorschein kommen.

Im zweiten Drittel steht das soziale Umfeld im Zentrum: die Zeit der Schwangerschaft, die Geburt, die Position unter den Geschwistern oder als Einzelkind, das Miteinander der Eltern und Geschwister, die Freunde, die Lehrpersonen, die Lehrmeister, eben der Umgang im Miteinander im Leben.

Das dritte Drittel beinhaltet die Frage: Wie gehe ich mit mir und mit meinem Schicksal um? Schau ich gut zu mir selbst, dann kann ich ein schwieriges Umfeld besser ausbalancieren. Schau ich gut zu mir selbst, kann ich auch ein genetisch bedingtes Defizit besser handhaben.

Das Gehirn ist plastisch, sagt die Hirnforschung, und kann sich jederzeit einer neuen Situation gegenüber anpassen. Grundsätzlich ist diese Erkenntnis ein Lichtblick in unserem Leben. Das kann bedeuten, dass wir – vorausgesetzt wir sind gesund - in der Lage sind, 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.

Die Verbindung vom Kind zur Mutter im Besonderen und auch zum Vater ist einmalig und ist von Natur aus intensiv bis sehr intensiv. Das Kind steht vom ersten Atemzug an in einer Abhängigkeit zur Mutter oder zur momentanen Bezugsperson. Hat das Kind 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 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 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 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 die übermässige Bereitschaft zu einer Kompensation.

Nimmt man einer Mutter das Kind weg, bedeutet auch das ein Leiden für das Kind – nur auf eine andere Art und Weise. Eine psychische Krankheit bringt Leiden für alle Beteiligten. Eine Entstigmatisierung von psychisch Kranken in der Bevölkerung tut Not, und die Diskussion darüber sollte mehr Raum bekommen verbunden mit Ernsthaftigkeit, Toleranz und Wohlwollen.

Ich darf Frauen und Männer kennenlernen, die mit einem psychisch kranken Elternteil aufgewachsen sind, die sich unterschiedlich weiterentwickelt haben. Da gibt es Menschen, die sind selbst mit einer psychischen Erkrankung belastet und versuchen mühsam ihren Weg zu finden. Es gibt Menschen, die finden ihren Weg in ihrem Alltag, bleiben wach und tragen eine Sensibilität in sich, eine Art Unsicherheit, die ich bildlich gesprochen wie eine Fahrt mit einer angezogenen Handbremse im Auto beschreiben könnte. Andere wiederum haben sich zu gesunden und starken Persönlichkeiten entwickelt.

Die Schweigepflicht macht es mir schwer, ein paar Bilder von Gegebenheiten zu formulieren, wenn Kinder mit einem psychisch erkrankten Elternteil aufwachsen müssen. Die einzelnen Geschehnisse sind wie Mosaikteile, die zu einer Biografie eines Menschen gehören. Ich wähle mit Würde gegenüber den Kindern zwei Beispiele, um dem Leiden Raum zu geben - und mit dem Wunsch verbunden, dass alle betroffenen Kinder aus der Vergangenheit, in der Gegenwart und in der Zukunft auf ihrem Weg Heilung erfahren dürfen. Die beiden Beispiele sind autorisiert.

Zwei Kinder im Alter von sechs und acht Jahren müssen miterleben, wie ihr psychisch belasteter Vater am Wohnort der Grosseltern zur Weihnachtszeit, in einem psychotischen Schub aus dem Fenster zu springen droht. Das geschieht während einem rechtlich vom Vater geforderten Kinderbesuchsrecht. Alle Anwesenden fühlen sich ohnmächtig dem psychotischen Verhalten des Mannes ausgeliefert. Die Mutter der beiden Kinder ist nicht anwesend und mehrere Autostunden entfernt.

In einer vierköpfigen Familie mit zwei kleinen Töchtern leidet die Mutter an einer psychischen Krankheit. Der Vater sucht die Stabilität und eine gesunde Distanz, damit er seine Frau und die beiden Kinder finanziell zu tragen vermag und trennt sich schon früh von der Familie. Die Kinder bleiben bei der Mutter. Es gibt Zeiten, da wird den Kindern wochenlang das gleiche Essen angeboten, und immer wieder ist ein fremder Mann am Tisch. Glücklicherweise sind noch die Grosseltern für die Kinder da. Der regelmässig stattfindende Kontakt mit dem Vater bringt eine Stabilität. Später in der Schule wird dem einen Mädchen – nur dem einen - Gespräche

angeboten. - Was ist, wenn das Kind das angebotene Gespräch über das schwierige Miteinander zu Hause zum «Schulstoff» einordnet und nicht in der Lage ist, die Worte im Gespräch in den Alltag zu transferieren vermag? – Denn zu Hause in der Wohnung sind die Mädchen erneut allein mit der sich psychotisch verhaltenden Mutter zusammen. Da haben sie schon längst eine eigene Strategie entwickelt, die ihnen das Leben erleichtert - eine Art Überlebensstrategie. Ich bewundere diese Kinder. Als die ältere Tochter volljährig wird, organisiert der Vater eine Wohnung für seine beiden Töchter, damit sie sich örtlich vom krankhaften Verhalten der Mutter befreien können.

Die zwei Mädchen haben sich zu sozialkompetenten Frauen entwickelt. Das ist grossartig. Nur, sie tragen tief verwurzelt eine Verletzung in sich, die übrig geblieben ist und die mehr ist als ein «normaler» Selbstzweifel: «Bin ich gut genug..?» «Genüge ich»..? «Nur, wenn ich mich beweise, werde ich geliebt».

Regelmässige Hausbesuche von Fachpersonen – heute nennt man sie Psychiatrie Spitexfachpersonen – hätte vermutlich den Mädchen mehr Halt geben können und sie hätten auch die Worte gehört: «Du bist nicht schuld». «Du bist geliebt». Auch die Mutter ohne Krankheitseinsicht könnte durch diese Massnahme erkennen, dass auch Fachpersonen vor Ort zu Hause das Wohl der Kinder ins Zentrum setzen.

Dort, wo es offensichtlich ist, dass Kinder mit einem psychisch belasteten Elternteil aufwachsen, wird ein aktives psychologisches Einwirken von Fachpersonen von Nöten – unbedingt. Dem Netzwerk von Klinik, Angehörigen und Fachpersonen kommt immer grösserer Bedeutung zu. Bauen wir dieses Netzwerk gemeinsam immer weiter aus. Wir können es besser!

Bei den Vorbereitungen zu diesem Referat ist meine besondere Aufmerksamkeit auf den Bericht «Zwischen Schuld und Sehnsucht» von **Dr. Udo Baer, Pädagoge und Therapeut**, gefallen. 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.)
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 lebenseinschränkende und lebensgefährdende Erkrankungen werfen Sinnfragen auf. Gerade Jugendliche beschäftigen sich ohnehin damit. Fragen nach Leben und Tod lassen auch Fragen

nach dem ungeliebten 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 Zumutung ist auch positiv und hilft. Der Bestandteil «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.**

Den Worten von Udo Baer ist nichts mehr hinzuzufügen. Es sind klare Worte einer Fachperson, die mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen fachspezifisch arbeitet. Nehmen wir seine Worte ernst und setzen sie in die Praxis um.

Wie können wir die Kinder erreichen, die leiden. Es gibt noch andere Leiden in den Familien. Gewalt, Alkohol, sexueller Missbrauch, finanzielle Engpässe, um nur einige weitere Schwierigkeiten für die Kinder aufzuzählen. Wie erreichen wir sie, die leidenden Kinder, diese Lebenskünstler in schwierigen Familienverhältnissen. Der Titel dieser Veranstaltung beginnt mit «Meine Schule». Und genau das könnte ein Ort sein, an dem wir die Kinder zum Erzählen und Austauschen gewinnen können. Schenken wir den still leidenden Kindern und Jugendlichen unser aktives Ohr und lassen konstruktives Handeln folgen.

Mir liegt es am Herzen, noch einmal ausdrücklich zu wiederholen: Arbeiten wir gemeinsam daran, die Stigmatisierung gegenüber psychisch Kranken in der Gesellschaft auszulöschen. Wir müssen darüber reden, dass es ein grossartiges Geschenk ist, einen gesunden Körper zu haben. Das ist nicht selbstverständlich. Das gibt uns psychisch stabilen Menschen jedoch nicht das Recht, andere Menschen mit psychischen Schwierigkeit gedanklich, verbal, oder gar aktiv auszugrenzen. Muten wir unsere Seelen anderen zu mit Achtsamkeit, Kompetenz, Integrität und Wohlwollen.

Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit.