

## Ein Notfallbrief vom gesunden Elternteil



Lieber Paul.

Vielleicht hat Deine Mama schon mit Dir gesprochen. Oder Du hast einfach längst schon selber gemerkt, dass im Mama-Haus gerade vieles anders ist als bei anderen Kindern. Nicht in jeder Familie ist immer alles gut und nicht jeden Tag gibt es schönen Sonnenschein. Manchmal gibt es trübe Tage und alles ist nur noch grau und vernebelt. Das darf ja auch mal so sein. Und weil ich Dich liebe, werde ich dann besonders gut aufpassen, dass es Dir trotzdem gutgeht. So, wie Deine Mama das sonst auch tut.

Paul, es gibt da etwas, was ich Dir bisher nicht gesagt habe. Ich dachte, das ist besser so. Aber mir ist aufgefallen, dass Deine Stimme in letzter Zeit manchmal ganz leise ist oder Du vor lauter Wut ganz durcheinander bist und Dir nichts mehr Spaß macht. Vielleicht denkst du deshalb, dass du dafür verantwortlich bist, dass es Deiner Mama gerade nicht gut geht und sie morgens gar nicht aufstehen will. Ich kann mir vorstellen, dass das sehr schwierig ist für Dich. Und vielleicht, bist Du manchmal sogar böse auf mich, weil ich nicht wenigstens jeden Tag bei Dir bin und irgendwie helfe.

Mag sein, dass Du nun wenigstens wissen willst, was mit Deiner Mama eigentlich los ist. Ich habe mich entschieden, Dir auf alle Fälle keine Flunkergeschichten zu erzählen. Sonst kennst Du Dich überhaupt nicht mehr aus. Eines ist klar: Deine Mama ist krank geworden. Es gibt nämlich Krankheiten, bei denen man keine Schmerzen im Körper hat. Manche Erwachsenen werden in der Seele krank und ihre Gedanken und Gefühle sind ganz durcheinander. Sie weinen viel, obwohl ihr Körper nicht verletzt ist. Sie trinken zu viel Alkohol, obwohl ihnen nachher ganz schlecht wird davon. Sie haben keine Lust, sich um das Kochen zu kümmern, obwohl es längst Zeit zum Essen ist. Sie machen die Briefe nicht mehr auf und lassen auch den Berg an

Schmutzwäsche immer größer werden. Vielleicht geht es auch Deiner Mama gerade so. Irgendwann hat Deine Mama einmal viel Kraft verloren und schafft es noch nicht wieder, gut für sich zu sorgen. Ich kann mir vorstellen, dass Du Dir große Sorgen um deine Mama machst und Angst hast, wie es für Euch weitergeht. Manchmal gibt es so schwierige Tage und Ihr zwei habt ja trotz allem auch schon eine ganze Menge richtig gut geschafft. Aber wenn eines Tages doch einmal alles zu viel wird und es Dir dabei ganz und gar nicht mehr gut geht, bin ich in Windeseile zur Stelle und mache mit Deiner Mama einen Notfallplan. Versprochen. Und wenn wir Erwachsenen dann noch nicht richtig wissen, wie es jetzt weitergeht, dann suchen wir eine gute Lösung. Du sollst jedenfalls wissen, dass es nicht Deine Schuld ist, dass Mama krank ist und es ist auch nicht Deine Verantwortung, wie sie damit umgeht. Du musst nicht für Mama sorgen. Dafür sind wir Erwachsenen zuständig.

Es ist auch in Ordnung, wenn Du nicht mit mir über Deine Mama reden willst. Vielleicht hast Du aber einen Tipp für mich. Was denkst Du, mit wem sollte ich mal über Mamas Krankheit sprechen? Oder kennst Du jemanden, mit dem Du selber darüber reden kannst? Sollen wir mal überlegen, wer das sein könnte? Und was ist eigentlich mit Frau Gerlich? Ob Du mal in der Pause zu Deiner Lehrerin gehen könntest?

Klar. Ein Anruf bei der „Nummer gegen Kummer“ geht auch. Wir haben neulich schon zusammen einen Testanruf gemacht und ich habe Dir die Nummer in Deinem Federmäppchen unter den Stundenplan gelegt. Du kannst mir auch mit der Kopfkissenpost schreiben. In jedem Fall macht es Dein Herz leichter, wenn Du jemanden hast, dem Du alles erzählen kannst.

Mein lieber Paul. Ich bin mir sicher:

Deine Mama wünscht sich immer das Beste für Dich.

Ich bin Dein Papa. Ich bleibe immer an Deiner Seite.

Und ich lasse immer genug Platz für Deine Mama.

*Dein Papa.*