



Pädagogische Elternbegleitung

Lesezeit 20 Minuten

Nebelknebel, Crystal-Drachen und krebssige Monster. Wenn Eltern krank sind, werden Kinder verletztlich.

„*Papas Seele hat Schnupfen*“ ist der Titel eines Kinderbuches über psychische Erkrankungen. Andere Kinder erleben, dass Mütterherzen schon mal Rhythmusstörungen bekommen können und das Familienleben immer wieder völlig aus dem Takt gerät. Ob es nun um eine körperliche oder um eine psychische Erkrankung geht – Kinder geraten immer in Not, wenn Eltern erkranken. Mit psychischen Erkrankungen ist einzig die Scham, Stigmatisierung und das Ringen nach hilfreichen Worten im Umgang mit der Erkrankung größer. Zusätzlich können Ursache oder Folge von körperlichen Krisen psychische Belastungen der Eltern sein. Und selbst, wenn es „nur“ um eine körperliche Erkrankung geht: Kinder sind erschüttert in ihrer Stabilität, wenn nun seit der Trennung um ein weiteres Mal alles, wirklich alles ins Wanken gerät. Denn wer krank ist, kann plötzlich vieles nicht mehr einordnen, was bisher selbstverständlich war. Der Körper fühlt sich fremd an, man kann den eigenen Empfindungen nicht mehr trauen und tut sich schwer, Gefühle auszudrücken. Wenn Eltern ernstlich erkranken, werden ihre Kinder verletztlich. Die Erfahrung von bisher gewohntem Halt ist nun zugleich mit der Erfahrung von Verlustangst, Schmerz und Verletzung verbunden. Selbst, wenn Kranken-Tage hoffentlich irgendwann dann wieder zur Vergangenheit gehören, können diese ambivalenten Bindungserfahrungen zwischen Geborgenheit und Verunsicherung die künftigen Beziehungen zu anderen Menschen prägen. Auch wenn Erkrankungen von Eltern nicht unbedingt ansteckend sind, kann in Folge also auch Dein Kind krank werden.

In Euren früheren Tagen als Paarfamilie waren Krankentage hoffentlich einmal Erfahrungen von Mitgefühl, emotionaler Nähe, Unterstützung und alltäglichem Rückhalt des gesunden Elternteils. Darauf aber ist seit der Trennung nun selten Verlass und die mühsam errungene Stabilisierung Eurer Familie mit nun zwei Elternhäusern gerät durch die Erkrankung eines Elternteils erneut ins Wanken. Womöglich schätzt Du die Dramatik der Erkrankung noch dazu völlig anders ein als der andere Elternteil. Die Phasen der Trennungsverarbeitung gelten schließlich auch für den Umgang mit Erkrankungen...

Seit Eurer Trennung hast Du jedoch kein Auskunftsrecht mehr über die Gesundheit des anderen Elternteiles und bist auch nicht in dessen Lösungen im Umgang mit seiner Erkrankung einbezogen. Der Erkrankte entscheidet nun ohne einen vertrauensvollen Austausch mit Dir, ob und welche Hilfe er für sich selbst annimmt. Solange das Kindeswohl gesichert ist, kann er ebenso frei darüber entscheiden, ob er für sich oder euer Kind Hilfe z.B. in Form einer Familienhilfe zulässt und kann diese auch jederzeit wieder beenden.

Deinen kleinen Schatz musst Du in diesen Tagen dann ausgerechnet jemandem überlassen, der körperlich oder psychisch instabil ist. Hinzu kommt irgendwann die Angst vor einer Kindeswohlgefährdung im entfernt liegenden anderen Elternhaus, einer möglichen Fremdunterbringung Deines Kindes oder am Ende Deine stille Hoffnung, Dein Kind könne nun im Alltag künftig bei Dir als bisher Umgangsberechtigten leben. In Windeseile erreicht Dich dann die SMS-Nachricht vom Krankenbett des anderen Elternteils, Du selbst seist ja wohl erstrecht nicht zuverlässig und sorgefähig.

Und wenn Du selbst es bist, der erkrankt ist? Nicht nur Du, sondern auch Dein Kind wird sich insgeheim fragen, ob Euch die Papa-Tage oder Mama-Tage dann noch sicher sind. Für Dein Kind mit seiner Trennungserfahrung ist das Miterleben Deiner Erkrankung aus der räumlichen Distanz heraus noch dazu verbunden mit der schmerzvollen Einsicht, die Sorge um Dich nicht einmal dem gesunden Elternteil anvertrauen zu können. Zu riskant scheint es, Deine instabile Situation dort zu offenbaren und lang ersehnte Umgangstage zu gefährden.

Kinder haben genauso wenig wie Erwachsene eine Verantwortung für den Ausbruch einer Krankheit. Sie beziehen jedoch Ereignisse und Veränderungen in ihrem Umfeld auf sich selbst, zerbrechen an der Erkrankung ihrer Eltern und überfordern sich dabei völlig:

„Ich bin schuld, wenn Mama krank ist. - Papa hat doch nur mich. Ich muss ihm helfen.- Mama darf nicht wissen, dass Papa krank ist. Sonst gibt es vielleicht keine Papa-Tage mehr.“

Wenn einer von Euch Eltern schwerwiegend erkrankt, ist also auch Dein Kind davon betroffen und braucht besondere Fürsorge. Denn verbunden mit Schuldgefühlen und der Angst vor Kontaktabbruch mutet Euch allen die Erkrankung einen drohenden erneuten Kontrollverlust und die erneute

Einschränkung von Selbstwirksamkeit und Verbundensein zu. Der mehrfach ausgezeichnete Kurzfilm „LILLI“ von Regisseur Jan Buttler erzählt die Geschichte erkrankter Eltern eindrücklich aus der Perspektive der betroffenen Kinder. Wie aber können Kinder entlastet werden?



© Flechtwerk 2+1 gGmbH – stock.adobe.com

Kranke Eltern-Kind-Beziehungen

In manchen Familien schleicht sich an endlosen Kranken-Tagen eine Eltern-Kind-Beziehung ein, in der der eine ohne den anderen verloren scheint und sich am Gegenüber festklammert. Und auch der ermüdete Blick von Schwerkranken spiegelt sich manchmal in der Beziehung zwischen einem Kind und seinem erkrankten Elternteil. Plötzlich herrscht in einem Eurer Elternhäuser eine Atmosphäre seltsamer Leere. Dein Kind bekommt keine Resonanz mehr und ist zugleich immer wieder voller Hoffnung ‚auf Empfang‘ nach bedingungsloser Zuwendung.

Wird die Krankheit im Elternhaus für Dein Kind also eines Tages zum alles bestimmenden Mitbewohner, verkümmert seine Selbstwahrnehmung für die eigenen Bedürfnisse. Es wird zum Perfektionisten der Selbstaufgabe und hofft, dass damit sein Papa oder seine Mama endlich wieder an Stabilität gewinnt. Kinder können dann nach der Schule bereits im Hausflur intuitiv die aktuelle Lage scannen und sich orientieren, wie es diesmal um Mama oder Papa steht. Von inszenierter Frohnatur bis zur mucksmäuschenstillen Beschäftigung wissen sie als einsame Kämpfer dann genau, was gerade zu tun ist und werden leider oft genug hochgelobt für ihre Selbstaufopferung und Selbstaufgabe... Unbemerkt sind sie zerrissen zwischen ihren eigenen Bedürfnissen und denen ihrer kranken Eltern. Und im Alltag oder an den Umgangstagen ist seit der Trennung kein gesunder Erwachsener an seiner Seite, der das bemerkt.

Sicher kennst Du noch die anrührenden Geschichten des Kinderbuchautors Janosch. Als Kind eines alkoholerkranken Vaters hat er als Flüchtling, Schmied und Schriftsteller seinen Weg gefunden. „Ich mache Dich gesund, kleiner Bär.“ ist eines

seiner zauberhaften Kinderbücher. Was von der zärtlichen Fürsorge des kleinen Bären für seinen geliebten Tiger erzählt, wird jedoch unfassbar beklemmend, wenn Du Dir vorstellst, ein Kind selbst würde die Rolle des fürsorglichen Bären für seinen erkrankten Papa oder Mama übernehmen. Schau Dir den [kleinen Janosch-Film](#) einmal aus dieser Perspektive an! Was kann Kinder vor dieser Verstrickung bewahren?

Einsame Kämpfer:innen

Sicher erinnerst Du Dich noch an vergangene Tage, als Dein Kind einmal erkrankt war. Dein kleiner Schatz lag im Krankenbett auf der Kinderstation und erst das ehrliche Gespräch eines Arztes mit Euch Eltern konnte die Nachtgespenster und Morgensorgen vertreiben.

Für Kinder dagegen sind Angehörigengespräche leider umgekehrt nicht vorgesehen! Und dabei ist es für sie unglaublich herausfordernd, wenn sie ihren Papa oder ihre Mama in der fernen Welt einer Klinik wissen und aushalten müssen, dass sie ausgerechnet für den, den sie doch so sehr brauchen, nichts tun können und gerade jetzt das vertrauensvolle offene Wort scheinbar mit niemandem möglich ist. Erstrecht nicht im Wechsel zwischen den Welten von zwei Elternhäusern. Vielleicht fragt sich Dein Kind schon längst, ob Du eigentlich ahnst, dass Mama morgens oft nicht aufsteht oder Papa vor dem Umgangswochenende wieder mal noch schnell beim MRT-Kernspin war. Das Schweigen der Erwachsenen aber verstärkt seine Scham und seine Schuldgefühle. Erkrankungen von Eltern machen Kinder dann krank, weil sie die Veränderungen im Elternhaus nicht einordnen können.

Wie verlockend es wäre, die Dinge einfach nicht beim Namen zu nennen

Vielleicht fragst Du Dich tatsächlich längst, ob ein Stillschweigen über die Erkrankung nicht doch das Beste für Dein Kind sei. Wenn Eltern erkranken, werden Kinder verletztlich und das Verschweigen von Erkrankungen schützt Kinder nicht, sondern lässt sie im Stich. Sie sorgen dann nicht mehr für sich selbst, sondern für die Erwachsenen, verbergen ihre Not, ignorieren ihre Gefühle und verhalten sich unnatürlich kontrolliert. Sie halten lieber ihre Sorgen aus, als Dich damit zu belasten, werden zum Meister der Verharmlosung und lernen von Euch Eltern, die eigene Not nicht zu zeigen. Noch dazu in getrennten Elternhäusern. Der Familientherapeut Jesper Juul bringt es auf den Punkt: *„Oft hüten wir Erwachsenen unsere Geheimnisse, um Kinder nicht zu ‚belasten‘. Was angeblich zum Schutz der Kinder geschieht, ist aber tatsächlich Selbstschutz: Wir wollen uns dem Schmerz von Kindern nicht aussetzen und verschließen deshalb die Augen vor ihrer Angst und Verwirrung.“*

Vielleicht aber hoffst Du auch, dass Dein Kind nichts von der wirklichen Dramatik einer Krankenstation versteht. Lass Dich nicht täuschen. Du spürst intuitiv auch, ob es Deinem Kind gut geht oder nicht. Mindestens genauso spürt es umgekehrt Dein Kind. Und es spürt mit feiner Nase sehr schnell, ob darüber geredet werden darf.

Das kleine Einmaleins der Ersten Hilfe ist Ehrlichkeit und Transparenz

„Die größte Verwundbarkeit ist die Unwissenheit.“, heißt es in einer alten chinesischen Weisheit. Auch das bekannte Märchen der Gebrüder Grimm vom Rumpelstilzchen erzählt davon: Eine Müllerstochter schließt mit einem Wicht einen Vertrag. Dieser schenkt ihr goldenen Wohlstand, rettet ihr Leben –verlangt dafür aber das Leben ihres Kindes. Es sei denn, die Müllerstochter schaffe es, bisher verschwiegene Geheimnisse

wie etwa den Namen des Wichtes eindeutig zu benennen. Fast verliert sie ihr Kind und im letzten Moment erst gibt es die Erlösung: Die Müllerstochter bittet einen Außenstehenden um Hilfe! Ein Bote überbringt ihr den Namen des Wichtes und das Geheimnis hat endlich keine Macht mehr über das Leben. Und genau das ist es, was auch Dein Kind braucht.

Jetzt bist Du an der Reihe. Mach es wie die Müllerstochter und hole Dir Hilfe. Oder sei Du der Bote, der achtsam, aber entschlossen die Dinge beim Namen nennt.



© Flechtwerk 2+1 gGmbH – stock.adobe.com

Erste Hilfe in turbulenten Zeiten

Erweitere Dein Wissen

- Der Dachverband Gemeindepsychiatrie e.V. bietet eine erste Übersicht über Unterstützungsangebote durch Jugendamt oder Krankenkassen.
- Der Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e.V. bietet eine reiche Auswahl an Literatur für Eltern sowie Kurzfilme von betroffenen psychisch Erkrankten über ihre Erkrankung und eine umfassende Liste mit Links für Erkrankte und Angehörige.
- Über die Bundesarbeitsgemeinschaft psychisch erkrankter Eltern kannst du Du in Deinem PLZ-Bereich Unterstützungsangebote finden.
- Und hier findest Du Krisendienste und Beratungsstellen für Erkrankte mit Depressionen oder für ihre Angehörigen.
- Vielleicht leitest Du diesen Elternbrief zur Einsicht an den anderen Elternteil weiter. Und auch den Elternbrief „Nicht von schlechten Eltern“ kann ich Dir empfehlen.

Sorge für Flexibilität und Kontinuität

- Wenn es einen akuten Krankheitsschub gibt, verliert der Alltag seine Routine. Versuche also erstrecht, für Dein Kind die gewohnten Rituale im Tagesbeginn und Tagesabschluss zu erhalten.
- Umgangstage sind Inseltage in stürmischen Zeiten. Auch, wenn Dein Kind im Alltag für eine Weile bei Verwandten oder Freunden betreut wird, gilt die bisherige Umgangsregelung weiter.

Übernimm Verantwortung für den Schutz Deines Kindes

- Sprich über Einzelheiten der Erkrankung mit anderen Erwachsenen möglichst nicht im Beisein Eures Kindes. Meine Anregungen zum Gespräch mit Kindern teile ich in der Werkzeugbox zu diesem Elternbrief mit Dir.
- Vielleicht möchte Dein Kind Dir nicht erzählen, wenn es ihm im anderen Elternhaus nicht gut geht und zeigt Dir nicht, wie sehr die Situation mit dem erkrankten Elternteil es schwächt. Möglicherweise aber macht Dein Kind in diesen herausfordernden Tagen auch Erfahrungen von psychischer oder körperlicher Vernachlässigung oder von Grenzüberschreitungen. Wenn Du davon erfährst, bist Du laut Sozialgesetzbuch verpflichtet, Deinem Kind beizustehen. Übernimm mütterliche oder väterliche Verantwortung und hole Dir professionelle Hilfe oder beantrage beim Jugendamt eine Gefährdungseinschätzung. Du kannst Dich zunächst auch anonym im Jugendamt einer anderen Stadt oder durch den Kinderschutzbund beraten lassen.

Vernetze Dein Kind mit kraftvollen Wegbegleitern

- Primärerziehende haben im Fall einer Erkrankung einen Anspruch auf eine Haushaltshilfe oder Betreuung der Kinder. Die Krankenkasse übernimmt in der Regel die Kosten. Lehnt die Krankenkasse ab, können nach § 20 SGB VIII über das Jugendamt zumindest die Betreuungskosten der Kinder beantragt werden, damit sie möglichst in ihrem gewohnten Umfeld bleiben können.
- Auch als Umgangsberechtigter ist es möglich, eine Eltern-Kind-Kur zu beantragen und Deinem Kind damit Abstand und Erholung zu ermöglichen.
- Baue Kontakte im Umfeld Deines Kindes auf, auch, wenn Du selbst dort nicht zuhause bist. Wie wäre es, sich an den Umgangstagen nach dem Kindergarten noch mit dem Spielfreund Deines Kindes und dessen Eltern auf dem Spielplatz um die Ecke zu treffen? Schon die Einladung zu einem Coffee-to-go kann zum Türöffner für ein erstes Kennenlernen werden.
Oder lass Dich in den Mailverteiler für Elternbriefe aufnehmen. Unabhängig vom Sorgerecht hast Du ja ein Informationsrecht zu Ereignissen in Schule oder Kindergarten und damit Zugang zu Elternbriefen. Deinem Kind baust Du damit ganz nebenbei wertvolle Brücken und ein verlässliches Alltagsnetz zu seinem außerfamilialen Umfeld und bewahrst es davor, an den Kranken-Tagen in die Isolation von seinen Freunden zu geraten.
- Ermögliche Deinem Kind die Teilnahme an Sportverein, Pfadfindertreff oder Musikschule. (Es gibt geförderte Mitgliedschaften). Du bewahrst es vor einem ohnmächtigen Rückzug in die virtuelle Welt und schenkst ihm Erfahrungen der Selbstwirksamkeit.
- Du kannst Deinem Kind von dem anonymen und kostenfreien Kinder- und Jugendtelefon des Kinderschutzbundes erzählen.
Wähle auf Wunsch zusammen mit ihm die Nummer 116 111 und lass danach Dein Kind alleine telefonieren und verlasse das Zimmer.
Oder zeige ihm das Angebot „Netz und Boden“.
- Bei Kidkit können Kinder und Jugendliche per E-Mail Kontakt zu geschulten Berater:innen aufnehmen.
- Das Angebot „Pausentaste“ richtet sich an Kinder und Jugendliche, die kranke Familienmitglieder pflegen.

Hilf Deinem Kind, die Welt zu verstehen. Erst recht, wenn sie kippelig ist.

Solange Du schweigst, sagst Du nichts Falsches? Stimmt. Aber Du sagst auch nichts Richtiges. Und vor allem ist für Dein Kind so nicht spürbar, dass es an Kranken-Tagen mit Dir verbunden bleibt. Deine Präsenz und Dein offenes Herz sind für Dein Kind jetzt Gold wert und legen den Boden für ein ehrliches Gespräch. Mit Deiner Hilfe kann Dein Kind die Erkrankung besser verstehen, wird entlastet und in allen Turbulenzen nicht ein weiteres Mal übersehen.

„Mama schafft es oft nicht, aufzustehen. Papa ist unter Leuten ganz anders als zuhause.“

Kinder tasten sich vorsichtig vor, wenn sie das Gespräch suchen. Und manchmal scheint es ihnen schon nach wenigen Sätzen leichter, sich wieder zurückzuziehen. Auch für Dein Kind ist es an Kranken-Tagen der Erwachsenen nicht leicht, die Dinge beim Namen zu nennen. Zunächst gilt es deshalb, einfach nur abzuwarten, ob Dein Kind über Deine Erkrankung oder die des anderen Elternteiles reden will. Vielleicht bietet der kleine Film aus Janosch`s Traumstunde eine Gelegenheit, im geschützten Rahmen einer fremden Geschichte über eigene Familienerfahrungen zu reden? Oder es liegen Kinderbücher zum Thema „Erkrankungen von Erwachsenen“ bereit, die Du zur Ansicht in der Bücherei sogar auf Wunsch bestellen kannst. Und selbst Kinder-Sachbücher darüber, wie unser Körper eigentlich funktioniert, können eine Einladung zu einem Gespräch mit Deinem Kind sein.

Sei ohne Sorge. Es ist nicht am wichtigsten, Deinem Kind die perfekten Antworten zu geben. Es genügt zunächst schon, wenn Du ihm ehrlich und liebevoll zuhörst und es aushältst, dass Krankheiten erst einmal so vieles von dem in Frage stellen, was Euch bisher durchs Leben getragen hat. Und für alles andere kannst Du schon jetzt einen Notfall-Brief an Dein Kind vorbereiten. Aber ob der dort wohl auch gut ankommt und von Deinem Kind in Ruhe gelesen werden kann? Wenn Eltern ihre Stabilität verloren haben, tun sie immerhin vieles, um die Kontrolle zu behalten... Vielleicht bereitest Du Dich also auch einfach ein vertrauensvolles Gespräch mit Deinem Kind vor?

In der Werkzeugbox findest Du unseren Vorschlag dazu. Du wirst sehen: Er ist eine zärtliche Einladung an Dein Kind. Ehrlich und achtsam. Denn auch an Kranken-Tagen wünschen Eltern sich für Ihr Kind das Beste.

**Sorge gut für Dich. Du bist es wert.
Und Dein Kind braucht einen gestärkten Papa und eine gestärkte Mama.**

Dein Team von *Die Familienhandwerker*