

Leseprobe aus Glistrup, Sag mir die Wahrheit, ISBN 978-3-407-86408-6

© Beltz Verlag, Weinheim Basel

<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-86408-6>



Vorwort von Jesper Juul

Dieses Buch ist ein Glücksfall für Kinder von Eltern, die ihren Familienalltag unter erschwerten Bedingungen bewältigen müssen. *Sag mir die Wahrheit* bietet Anregungen zu Gesprächen und praktische Tipps für das ganze Umfeld von Eltern in Krankheit oder Krise.

Der Titel der dänischen Originalausgabe *Was Kinder nicht wissen, tut ihnen weh* sagt im Grunde alles. Karen Glistrup führt uns vor Augen, dass Kinder vernachlässigt werden, wenn Erwachsene davon ausgehen, Unwissen schade ihnen nicht. Das Gegenteil ist der Fall.

Seit vielen Jahren arbeitet die Autorin therapeutisch mit Familien und schlug dabei völlig neue Wege ein, indem sie von Anfang an offene Worte für Kinder fand. Damit rüttelte sie nicht nur an den fest gefügten Strukturen staatlicher Institutionen, sondern hinterfragte auch gesellschaftliche Einstellungen zu mentalen Erkrankungen. In diesem Buch bietet sie Alternativen zu einem Verhalten gegenüber Kindern, das von Heimlichkeit, Scham und Leugnen geprägt ist.

Schon lange ist bekannt, dass Familiengeheimnisse auf vielen Ebenen negativen Einfluss ausüben. Sie schaffen emotionale Distanz und erzeugen Schuldgefühle bei allen Beteiligten – besonders bei Kindern.

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. Die Kinder wiederum kommen uns entgegen, indem sie versuchen, die eigenen Gefühle und die ihrer Eltern so gut wie möglich unter Verschluss zu halten. Sie nehmen nicht nur Rücksicht auf ihre Eltern, sondern verhalten sich auch gegenüber anderen Autoritäten kontrolliert. Um Erwachsenen keine Sorgen zu bereiten, leben Kinder mit ihrem Schmerz.

Da Geheimnisse alle Beteiligten belasten, setzt Erleichterung ein, sobald die ganze Familie anfängt, sich offen auszutauschen. Solche Gespräche sollten nicht allein den betroffenen Erwachsenen im Blick haben, sondern auf das seelische Wohl aller Familienmitglieder abzielen.

Dieser Prozess stellt eine große Herausforderung dar. Karen Glistrup hilft dabei, denn sie schärft das Einfühlungsvermögen und Verständnis für die Gefühls- und Gedankenwelt von Kindern, aber auch für die Erwachsenen in ihrer Rolle als Eltern. Und sie zeigt, welche Gegebenheiten nötig sind, damit ein offener Austausch stattfinden kann. Ihr Buch ist ein hervorragender Leitfaden für alle, die hilfloses Schweigen brechen und Mystifizierungen beenden wollen: Psychologen und Pädagogen, Mütter, Väter und sonstige Angehörige von Kindern, die tagtäglich Krankheit oder Krise im Elternhaus erleben.

Jesper Juul

Odder, November 2015

Was Kinder nicht wissen, tut ihnen weh

Im Dänischen gibt es das Sprichwort »Was man nicht weiß, tut einem nicht weh«, dem in etwa das deutsche »Was ich nicht weiß, macht mich nicht heiß« entspricht. Der dänische Originaltitel des vorliegenden Buches bricht mit diesem Sprichwort und damit verbundenen überholten Denkmustern, indem er ihnen entgegenhält: Was Kinder nicht wissen, tut ihnen weh!

Viele, die als Kind in einer schwierigen Familiensituation genau diese Erfahrung gemacht haben, begreifen sofort und stimmen zu, denn sie wissen, dass Vernachlässigung, »Übersehenwerden« und das Schweigen der Eltern ausgesprochen schmerzhaft sind. Und obwohl diese Zusammenhänge inzwischen gut erforscht sind, schweigen die meisten Menschen in problematischen Familiensituationen oft nach wie vor.

Ich hoffe, dieses Buch berührt und regt an zu guten Gesprächen mit und in Familien, in denen psychische Erkrankungen oder andere Herausforderungen das Familienleben prägen – auch das der Kinder!

Modernes Wissen ...

Jede Zeit hat ihre Überzeugungen. Wir glauben immer wieder aufs Neue, den Kern der Wahrheit entdeckt zu haben. Heute

weiß man mehr denn je über die Faktoren, die eine gesunde Entwicklung von Kindern begünstigen. Neue Ergebnisse der Hirnforschung ergänzen und bestätigen – zum Glück – die bisherigen Erkenntnisse der Entwicklungspsychologie, an denen alle, die therapeutisch arbeiten, sich seit Jahren orientieren und die den intuitiven Impulsen große Bedeutung beimessen.

Im Bereich der Sozialwissenschaften, der Psychologie und der Pädagogik wird derzeit stärker geforscht und mehr Wissen gesammelt als jemals zuvor. Welche der vielen, teils neuen Methoden bei der Behandlung von Kindern zur Anwendung kommen, wird oft aufgrund eines empirisch erbrachten Nachweises, dass sie auch »wirken«, entschieden. Auf der Suche nach den besten Methoden jedoch scheint man leider eins zu übersehen: Die Forschung hat ebenfalls gezeigt, dass der Erfolg einer Behandlung nicht so sehr von einer bestimmten Methode abhängt, sondern vor allem von der Qualität der Beziehung all jener Personen, die am Heilungsprozess beteiligt sind. Im Gespräch mit Kindern und ihren verletzlichen Eltern ist es daher von allergrößter Wichtigkeit, wie wir uns selbst einbringen.

... und wie wir es richtig nutzen

Die Fähigkeit, eine vertrauensvolle Beziehung aufzubauen, lässt sich allerdings nicht so leicht messen und evaluieren, weshalb ihr heute weitaus weniger Aufmerksamkeit geschenkt wird, als eigentlich notwendig wäre.

Der Familientherapeut Jesper Juul hat oft darauf hingewiesen, dass viele von uns einen entscheidenden Fehler begehen: Wenn wir etwas bei einem Kind erreichen wollen und

damit scheitern, versuchen wir das Gleiche einfach weiter – und scheitern aufs Neue. Oft werden einem »verschlossenen« Kind einfach immer weiter Fragen gestellt, weil man glaubt, durch die richtige Frage werde es sich schon »öffnen«. Tatsächlich aber versuchen unsichere, verletzte und vielleicht verängstigte Kinder sich durch ihre Verschlossenheit nur zu schützen. Sie wissen nicht, was sie antworten sollen, und warten darauf, dass jemand ihnen erklärt, was um sie herum geschieht. Sie warten auf jemanden, der ihnen sagt: »Ich sehe dich!«

Ist es möglich, dass wir das Wissen, über das wir durchaus verfügen, nicht zum Wohl der Kinder nutzen? Es ist paradox und tragisch zugleich, doch es scheint fast so, als stiege mit dem wachsenden Wissen über die Entwicklung und die Bedürfnisse von Kindern auch unsere Berührungsangst: Vielen Fachleuten fällt es in der Praxis offenbar immer schwerer, Kindern in einer natürlichen und für ihre Entwicklung förderlichen Weise zu begegnen.

Lügen, Geheimnisse und Stillschweigen

Seit Generationen zeigt man nach außen hin nur, worauf man stolz ist. Alles Abweichende und Schmerzhaftes hingegen behält man für sich, denn das ist privat. So privat sogar, dass man nicht einmal mit seinen eigenen Kindern darüber spricht. Das war schon immer mit Problemen verbunden. Der Schmerz und die Sehnsüchte vieler Erwachsener lassen sich auf eine Kindheit zurückführen, in der ihnen die Wahrheit über wichtige Lebensumstände verschwiegen wurde.

Eltern wie Fachleute haben sich auf diese Weise an den betroffenen Kindern schuldig gemacht und tun es immer noch,

wenn sie beispielsweise die Auffassung teilen: »Die Kleine soll von der Krankheit ihres Vaters nichts mitbekommen. Wir wollen sie nicht unnötig damit belasten.« Kinder bekommen nämlich immer mit, was um sie herum geschieht – auch das, worüber nicht gesprochen wird. So sind Stimmung und Verhalten des Vaters vielleicht sehr wechselhaft oder die Mutter ist unter Menschen ganz anders als zu Hause. Dabei sind meist nicht die verschiedenen Verhaltensweisen das Problem, sondern das Verschweigen der Gründe für dieses Verhalten. Für das Kind wird es schwierig, wenn es die Ursachen des elterlichen Verhaltens ganz allein ergründen muss. Kinder sind nämlich immer instinktiv auf der Suche nach Zusammenhängen. Herrscht in ihrem Umfeld jedoch Schweigen, so ist es für sie nahezu unmöglich, sinnvolle Zusammenhänge herzustellen. Das kann dazu führen, dass die betroffenen Kinder sich in einem konstanten Stresszustand befinden, was abhängig von den Gesamtumständen neuronale Spuren im Gehirn hinterlassen kann – zum Beispiel in Form von Angst- oder posttraumatischen Belastungsstörungen.

Auch in Familien, die aufgrund von Krieg oder Naturkatastrophen aus ihrem Heimatland geflohen sind, sehen sich Kinder mit Schweigen konfrontiert, sowohl in Bezug auf ihre Geschichte als auch in Hinblick auf Traumata und andere psychische Erkrankungen, mit denen ihre Eltern oft zu kämpfen haben. Nicht nur die Eltern, sondern auch die Erwachsenen in der Schule und die Freunde der Kinder schweigen.

Kinder, die ihre Eltern verlassen müssen und von einer Pflegefamilie, Institution oder Adoptivfamilie aufgenommen werden, können eine für sie schwer zu verstehende Sehnsucht und Unruhe entwickeln, wenn man nicht offen mit ihnen über ihre Familiengeschichte spricht. Zeigt ein Kind

daraufhin Symptome, die auf eine psychische Erkrankung hinweisen könnten, suchen die Erwachsenen oft nach einer Krankheitsdiagnose, anstatt zu erkennen, dass das Kind nur darauf reagiert, dass man es nicht »sieht« – es also nicht mit all seinen Problemen und Bedürfnissen wahrnimmt. Das Gleiche lässt sich beobachten, wenn ein Todesfall, Selbstmordversuch oder irgendein anderes unerträgliches Ereignis geheim gehalten wird. Das Schweigen wird fast immer mit dem Wunsch begründet, man wolle das Kind schonen. Doch durch Schweigen schont man Kinder nicht, man lässt sie im Stich.

Eine dramatische Fehleinschätzung

Eltern oder Fachleuten fällt es selten schwer, sich über Kinder mit psychischen Problemen auszutauschen. Steht jedoch eine Erkrankung der Eltern selbst im Raum, ist das Ganze gleich schwieriger. Solange es den Kindern gut geht, ist man als Elternteil froh darüber, dass die Situation sie offenbar nicht belastet. Geht es ihnen schlecht, will man dies möglichst nicht mit der eigenen psychischen Erkrankung in Verbindung bringen, denn das wäre unerträglich. Fachleute haben in dieser Situation oft Berührungssängste und erkundigen sich nicht eindeutig nach dem psychischen Zustand der Eltern, weil sie deren Privatsphäre respektieren und ihnen nicht zu nahe treten wollen.

Das Schweigen der Eltern und die gleichzeitige Vorsicht der behandelnden Fachleute lassen jedoch eine Art toten Winkel entstehen, durch den man das Kind übersieht. Im Grunde handelt es sich hierbei um einen Fall von Vernachlässigung.

Auch Kinder wissen, dass man sich ganz anders fühlen

kann, als man nach außen hin zeigt. Das haben sie von uns gelernt, und viele entwickeln geradezu meisterhafte Fähigkeiten, wenn es darum geht, das innere Unwohlsein durch den äußeren Anschein von Zufriedenheit zu überspielen. Die meisten von uns kennen diese Strategie. Dennoch konzentrieren wir uns in unserem Bemühen, belasteten Kindern möglichst frühzeitig zu begegnen, vor allem auf die Signale des Kindes: »Was sehen wir?«, »Welche Gefühle zeigt das Kind?«.

Wer mit Kindern arbeitet, weiß natürlich, dass ihr Verhalten Signale enthalten kann, die auf Schwierigkeiten im Elternhaus hinweisen. Es ist ungeheuer wichtig, diese Signale zu kennen. Gleichzeitig können aber Kinder von Eltern mit psychischen Leiden oder anderen Problemen die gleichen und gleich viele verschiedene Signale aussenden wie Kinder, die in einem unbelasteten Elternhaus aufwachsen, oder solche, die »einfach nur« ihre Eltern vermissen, weil diese viel zu beschäftigt mit ihrer Karriere sind.

Belastete Kinder werden grob vernachlässigt, wenn ihr scheinbar unbekümmertes Verhalten nach der Devise »Dann besteht ja kein Grund zur Sorge – mit dem Kind brauchen wir nicht zu reden« interpretiert wird. Wer sich ausschließlich an den sichtbaren Signalen des Kindes orientiert, unterliegt der falschen Vorstellung, das Wohlbefinden eines Kindes lasse sich an seinem Verhalten ablesen – man müsse nur genau genug hinsehen. Durch meine Gespräche mit Hunderten von Kindern und Erwachsenen, die mit psychisch schwer kranken Eltern groß geworden sind, habe ich jedoch erfahren, dass es sich hierbei um eine dramatische Fehleinschätzung handelt, die weit verbreitet ist. Kinder signalisieren ihr Unwohlsein nicht unbedingt so, dass es nach außen hin sichtbar ist. Weil Erwachsene ihre Hilfsbedürftigkeit nicht sahen, nur weil die

offensichtlichen Signale fehlten, erzählen heute viel zu viele Menschen, deren Eltern damals nicht die nötige Fürsorge für sie aufbringen konnten:

»Niemand hat mich gesehen ...«

»Keiner wusste, wie es mir ging ...«

»Ich dachte, es sei meine Schuld ...«

»Ich bin einfach davon ausgegangen, es sei meine Aufgabe ...«

Wenn wir wissen, dass Kinder in einer belasteten Familie leben, sollte die Frage »Welche Gefühle zeigt das Kind?« daher stets ergänzt werden durch die Frage: »... und welche Gefühle könnte es vielleicht außerdem haben?«

Familiengespräche

Auch wenn etwa acht Millionen Menschen in Deutschland betroffen sind, gehören psychische Erkrankungen nach wie vor zu den Themen, auf die selbst viele Fachleute ungern zu sprechen kommen. Tabubrechende Familiengespräche sind für viele Menschen ungewohnt, außerdem möchte man seinen Kindern unangenehme Situationen möglichst ersparen. Unweigerlich stellen sich also Fragen wie: Wie gehe ich an ein solches Gespräch heran? Was kann man zu den Kindern sagen? Was können sie verkraften?

Ich bin kein Freund von Handbüchern und Regelwerken, deshalb ist dieses Buch auch kein therapeutischer Leitfaden. Im Laufe meiner Arbeit, in der ich mich schon seit vielen Jahren schwerpunktmäßig mit Kindern, Eltern und Fachleuten über die menschliche Psyche unterhalte, habe ich jedoch ganz von selbst ein Gespür für eine geeignete Sprache entwi-

ckelt, die mir mittlerweile sehr vertraut ist. Zudem habe ich eine Art Gesprächsmodell gefunden, das gut funktioniert. In diesem Buch möchte ich nun Strukturierungen und Inhalte vorstellen, die mir in den Gesprächen wichtig sind. Ich habe eine Reihe beispielhafter Gesprächsausschnitte ausgewählt und in den Text eingearbeitet, die hoffentlich als Inspiration dienen können. Vor allem aber möchte ich betonen, dass Aufmerksamkeit, Offenheit und Spontaneität die wesentlichen Elemente eines jeden Gesprächs sein sollten.

Es gibt viel zu viele Kinder, die nicht verstehen, was mit dem Elternteil los ist, dessen Verhalten aufgrund eines Traumas oder einer anderen psychischen Erkrankung für sie nicht nachvollziehbar ist. Gespräche mit Kindern und ihren Eltern über psychische Krankheit in der Familie spielen deshalb in diesem Buch die zentrale Rolle. Es kann hoffentlich zu mehr guten Gesprächen mit Kindern und ihren Eltern anregen, denn Kinder brauchen Offenheit, Ehrlichkeit und Gewissheit über die Wirklichkeit, in der sie aufwachsen. Das gilt für sämtliche Bereiche ihres Lebens.

Alle Fallbeispiele dieses Buches lassen sich auf Situationen im Familienalltag übertragen. Sie stammen aus meiner eigenen Praxis und wurden anonymisiert und so bearbeitet, dass niemand erkennbar ist. Wo allgemein bekannte Wörter hinreichend waren, habe ich versucht, auf Fachtermini zu verzichten. Wer selbst vom Fach ist, wird aber merken, dass ich auf einige bekannte Theorien zurückgreife.

Sag mir die Wahrheit richtet sich an Eltern, Pädagogen, Krankenschwestern, Lehrer, Nachbarn, Psychologen, Ärzte, Tanten, Sozialarbeiter, Pflegeeltern, Pastoren und andere Menschen im Umfeld von Kindern. Gleichzeitig schreibe ich auch für diejenigen, die persönliche Erfahrungen mit

schmerzhaften Lebensumständen gemacht haben – als Kind mit kranken Geschwistern oder als Großvater oder Großmutter einer Familie, in der psychische Krankheit eine Rolle spielte. In vielen Fällen überschneiden sich fachliche Erfahrungen und individuelle Erlebnisse.

Wir wissen nicht, wie unser Leben verläuft – heute sind Sie betroffen, morgen bin vielleicht ich es oder ein Mensch, der mir sehr nahesteht. Auf dieser Einsicht beruhen meine Werte wie auch meine Arbeit, der folgende Erkenntnisse zugrunde liegen:

Alle haben das Bedürfnis, gesehen, verstanden und wertgeschätzt zu werden.

- Alle Eltern wollen nur das Beste für ihre Kinder.
- Alle Kinder sind eng mit ihren Eltern verbunden.
- Zu einem guten Kontakt gehören Aufmerksamkeit, Deutlichkeit und Vertrauen.

Karen Glistrup
Ry, Juli 2014