

JANA HAUSCHILD

Das ewig hilfreiche Kind

Wenn Kinder
die Elternrolle
übernehmen
und wie sie sich
als Erwachsene
von der Last
befreien



BELTZ

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Die Beltz Verlagsgruppe behält sich die Nutzung ihrer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Die im Buch veröffentlichten Hinweise wurden mit größter Sorgfalt und nach bestem Gewissen von der Autorin erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann jedoch weder vom Verlag noch von der Verfasserin übernommen werden. Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle können wir auch für den Inhalt externer Links keine Haftung übernehmen. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich. Die Haftung der Autorin bzw. Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.



Dieses Buch ist erhältlich als:
ISBN 978-3-407-86788-9 Print
ISBN 978-3-407-86789-6 E-Book (EPUB)

1. Auflage 2026

© 2026 Beltz Verlagsgruppe GmbH & Co. KG

Werderstraße 10, 69469 Weinheim

service@beltz.de

Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Carmen Kölz

Umschlaggestaltung: FAVORITBUERO, München

Bildnachweis: Kind: shutterstock_2394983625> © Siberian Art, Shutterstock.com

Frau: shutterstock_2571402437> © Chipmunk131, Shutterstock.com

Layout: Agatha Friedsam

Herstellung: Sarah Veith

Satz: Publikations Atelier, Weiterstadt

Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza

Beltz Grafische Betriebe ist ein Unternehmen mit finanziellem Klimabeitrag

(ID 15985-2104-1001)

Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autor:innen und Titeln
finden Sie unter: www.beltz.de

Inhalt

Warum wir über Parentifizierung sprechen müssen 11

Die verlorene Kindheit 12

1. Viel zu große Schuhe – Was ist Parentifizierung? 19

Die Rollenumkehr 21

Realität für viele Kinder 29

Wie Parentifizierung beginnt 48

2. Das verlorene Ich – Wie sich die Rollenumkehr auf das Selbstbild auswirkt 59

Die verlorene Kindheit 60

Wer bin ich eigentlich? Und was will ich? 65

Blind für die eigenen Wünsche und Bedürfnisse 67

Blind für die eigenen Gefühle 73

Blind für den eigenen Körper 77

Ich kann das doch alles allein 88

3. Ringen um Selbstwert – Über Schuld und mentales Leid 93

- Hart erkämpfte Fertigkeiten 94
- Schuldgefühle: »Alles nur wegen mir« 97
- Selbstwert: »Ohne zu geben, bin ich wertlos« 107
- Seelische Gesundheit: Der Preis der frühen Last 114

4. Schwierige Beziehungen – Selbstlose Helfer und Einsamkeit 119

- Übermäßige Hilfsbereitschaft 120
- Partnerschaften mit Gefälle 131
- Die stille Einsamkeit 141
- Weitergabe an die nächste Generation 147
- Die Familienbeziehungen heute 156
- Pflege der alten Eltern: Erneute Rollenkehr 164

5. Den Hilfreichen helfen – Psychotherapie, Selbsthilfe und Schutz von Kinderseelen 171

- Einen Ausgleich finden 171
- Die Arbeit im Heute 174
- Was hätte die kleine Mariana einst gebraucht? 189

Ausblick 204

Danksagung 207

Anmerkungen 208

**Anlaufstellen und
Informationsmöglichkeiten 213**

Literatur 214

Studien, Dissertationen und Fachartikel 214

Fach- und Sachbücher 216

Romane, Autobiografien und Dokumentationen 217

Personen in diesem Buch 218

Personen, die ihre persönliche Geschichte teilen 218

Expertinnen und Experten 219

Warum wir über Parentifizierung sprechen müssen

Wenn ich in den vergangenen Monaten jemandem davon erzählt habe, wovon dieses Buch handelt, haben mich die meisten fragend angeschaut: Parentifizierung? Hä? Sobald ich dann erklärte, was es damit auf sich hat, konnte mir fast jede Person eine Geschichte dazu erzählen. Nicht unbedingt immer die eigene. Aber fast alle in meinem Familien-, Freundes-, Arbeits- und Bekanntenkreis kannten das Phänomen.

Parentifizierung ist ein sperriger Begriff, der mehr nach einer Behörde klingt als nach einer gefährlichen Dynamik, die sich in Familien entspinnen kann. Vielleicht wurde der Sprengsatz, der sich unter dem Buchstabenberg befindet, bisher wenig beachtet, weil das Wort so unzugänglich klingt.

In dem Begriff stecken die lateinischen Worte *parentes* für Eltern und *facere* für machen. Heißt: Kinder werden zu Eltern gemacht. Jungen und Mädchen nehmen also Aufgaben auf sich, die eigentlich der Mutter oder dem Vater obliegen, und schultern eine Verantwortung, die nicht ihre ist.

Es sind Kinder, die in einer Rollenumkehr zu immer spurenden Haushaltshilfen, sich aufopfernden Ersatzpartnern, jederzeit verfügbaren Babysittern oder aufmerksamen Kummerkästen heranwachsen. Kinder, die zum Teil Gewalt und cholerische Anfälle der

Eltern erleben und die beginnen, alles dafür zu tun, dass es nicht (wieder) dazu kommt – und sich fortan für das Innenleben von Mutter oder Vater verantwortlich fühlen. Und die daran scheitern. Denn das Wohlbefinden der Eltern haben eben nur diese selbst in der Hand und nicht die Kinder.

Die verlorene Kindheit

Weil Parentifizierung ein wenig bekannter Begriff ist, obwohl unzählige Kinder und Jugendliche sie tagtäglich erleben – und ihr Leben davon geprägt wird –, ist es an der Zeit, diesem Phänomen und der Lebensrealität dahinter auf den Grund zu gehen und endlich darauf aufmerksam zu machen. Wann spricht man von Rollenumkehr und was geschieht da genau zwischen Eltern und Kind? Ist es für das Kind immer belastend, wenn es seine Eltern unterstützt?

So viel sei vorweggenommen: Ab einem bestimmten Ausmaß ist eine Rollenumkehr für die Kinder nicht nur eine Belastung, sondern schlichtweg schädlich. Psychische Probleme sowie Erkrankungen können die Folge sein. Erste Krankenkassen informieren mittlerweile über das Phänomen.¹ Mehr noch: Destruktive Parentifizierung, wie es im Forschungsjargon heißt, gilt als emotionale Vernachlässigung,² also eine Form von Kindesmissbrauch. Forschende betonen das in ihren Arbeiten, ebenso wie mehrere der Expertinnen und Experten, mit denen ich für dieses Buch gesprochen habe.

Daher ziehen sich die Folgen solch einer verfrühten Verantwortungsübernahme nicht selten wie ein roter Faden auch durch das Erwachsenenleben.

Ressourcen am Limit

Wenn man sich die familiären Konstellationen ansieht, in denen es besonders häufig zu einer Rollenumkehr kommen kann, erhält man eine Vorstellung davon, wie viele Kinder und Jugendliche tatsächlich mit dieser Realität aufwachsen.

Da sind die Kinder von psychisch erkrankten Müttern oder Vätern, von denen es etwa drei bis vier Millionen in Deutschland gibt.³ Depressionen, Angsterkrankungen, Psychosen: Seelisches Leid verhindert, dass Menschen ausreichend Kapazität haben, sich anderen zuzuwenden, etwa den eigenen Kindern. Natürlich: Nicht alle Kinder aus Haushalten, in denen eine psychische Erkrankung mit am Familientisch sitzt, rutschen in die überdimensionierten Schuhe der Eltern hinein. Fachleute gehen jedoch davon aus, dass es die Mehrheit der Jungen und Mädchen in solchen Familienkonstellationen betrifft.

Auch wenn ein Bruder oder eine Schwester schwer krank ist, eine Behinderung oder ein psychisches Leiden hat, sind die Ressourcen von Eltern meist am Limit, sodass sich das gesunde Kind stark anpasst, und nicht selten in eine erwachsene Rolle schlittert. Es wird zur weiteren Pflegeperson bzw. zu einem weiteren Elternteil.

Gleiches kann geschehen, wenn ein Elternteil körperlich erkrankt. Multiple Sklerose, Krebs, chronische Schmerzen: Eine Übersichtsarbeit aus Deutschland betont, dass das Einfühlungsvermögen von Eltern mit körperlichen Beschwerden häufig erschöpft ist und sie die Signale der Not von ihren Kindern nicht mehr wahrnehmen können.⁴ Jene Eltern würden außerdem dazu neigen, die Belastung ihrer Kinder schlichtweg zu unterschätzen. Das Tor für eine Parentifizierung steht dann weit offen.

Ein anderes Szenario: Die Eltern trennen sich. Pro Jahr verzeich-

net das Statistische Bundesamt mehr als 120 000 Scheidungskinder,⁵ dazu kommen jene aus entzweiten Partnerschaften ohne Trauschein. Egal, bei welchem Elternteil das Kind dann wohnt, Mutter oder Vater haben durch den Bruch oftmals weniger Ressourcen für sie. Die Ursachen dafür sind vielfältig und können sich summieren. Streit untereinander, ein Umzug, Geldprobleme, verletzte Gefühle: All diese Dinge verhindern mitunter, dass Eltern sich ihren Kindern nach einer Trennung unbefangen und vollumfänglich zuwenden können. Zudem ist nach einer Trennung oft nur noch eine erwachsene Person im Haushalt, und schnell werden die Aufgaben unter allen Mitbewohnern aufgeteilt, so auch unter den Kindern. Im Idealfall ist das nur eine Übergangssituation, bis sich alles zurechtgerückt hat und der versorgende Elternteil wieder voll da sein kann. Aber nicht selten verfängt sich die Lage und es vergehen Jahre, in denen Kinder und Jugendliche wie Erwachsene an der Seite des alleinerziehenden Elternteils stehen.

Letztendlich gibt es unzählige Lebenslagen, in denen Eltern an ihre Grenzen kommen, nicht (mehr) mitfühlend und aufmerksam sein können oder auch nicht wollen.

Was die Forschung weiß und Menschen erleben

Parentifizierung wird im Verhältnis zu der Häufigkeit, mit der sie vorkommt, nur spärlich erforscht. Es sind oftmals die gleichen Teams, die sich dem Phänomen annehmen. Viele Erhebungen sind freie Interviews mit Jugendlichen oder jungen Männern und Frauen und enthalten wenig harte Statistiken. Oftmals sind es auch kleine Stichproben von ein paar Dutzend Menschen. Die größeren Erhebungen haben dafür andere Schwachstellen. Viele Studien beschreiben das Phänomen, geben aber nur begrenzt Auskunft darüber,

wem es geschieht und unter welchen Voraussetzungen es schädlich sein kann. Trotzdem kommen sie in diesem Buch vor, denn viele Befunde können zumindest erhellende Schlaglichter auf die Problematik werfen. Durch die gesamte Literatur hinweg zeigen sich auch immer wieder ähnliche Muster, etwa in welchen Familien es eher zu einer Rollenumkehr kommt, aber auch welche Folgen das für die Kinder bis ins Erwachsenenleben hat.

Zusätzlich zu der Forschung, die es bis dato gibt, habe ich mit einem Dutzend erwachsener Menschen gesprochen, die in der Kindheit eine Parentifizierung erlebt haben. Es sind neun Frauen und drei Männer, die auf eigenen Wunsch fast alle unter Pseudonymen zu Wort kommen und teilweise im Buch andere Berufe und Wohnorte haben, als im wirklichen Leben. Sie wissen, was es heißt, sich für die Eltern verantwortlich zu fühlen, für deren Stimmung und Wohlbefinden. Sich um jüngere Geschwister kümmern zu müssen, den Haushalt zu führen wie eine erwachsene Person und Mutter oder Vater eine Stütze zu sein, ja sein zu müssen. Sie waren Kinder, die ihre Naivität, die Leichtigkeit und Verspieltheit der Kinderjahre schnell hinter sich lassen mussten, damit ihr Familienkosmos nicht implodiert.

Für die meisten Kinder und Jugendlichen, die mitten in einem belastenden Familienszenario leben, ist die Rollenumkehr schlichtweg Normalität. Erst als junge Erwachsene, manchmal noch später oder wenn sie selbst Kinder bekommen, spüren oder erfahren sie, dass diese Art der Eltern-Kind-Beziehung keine normale war und auch nicht sein sollte. Und dass diese vermeintliche Normalität ihnen etwas geraubt hat: Die Kindheit. Die Unbeschwertheit. Und unendlich viel Kraft.

Die persönlichen Geschichten in diesem Buch verdeutlichen, was

eine Rollenumkehr im Leben eines heranwachsenden Menschen tatsächlich ausmacht und wie schmal der Grat zwischen Selbstständigkeit und übergroßer Verantwortung ist. Die Geschichten sollen aufzeigen, welche Folgen es haben kann, wenn junge Menschen in viel zu großen Schuhen stecken. Wie sehr ihr Selbstwert, ihre Identität, ihre seelische Verfassung davon beeinträchtigt werden können. Wie stark sie noch als Erwachsene in Beziehungen davon beeinflusst werden. Und auch, wie sehr sie einer verlorenen Kindheit hinterhertrauern. Fast immer sind es Lebensgeschichten, in denen die übermäßige Verantwortung Narben hinterlassen hat.

Folgenreich: Ängste, Depressionen, Erschöpfung

Eine Rollenumkehr kann unterschiedlich auf Kinderseelen wirken, daher sind auch die Folgen im Erwachsenenleben verschieden. Alle Menschen, mit denen ich für dieses Buch gesprochen habe, stehen heute als Erwachsene mitten im Leben. Die jüngste Person ist Mitte 20, die älteste über 60 Jahre alt. Manche sind in Umbruchphasen, aber alle haben eine Ausbildung abgeschlossen. Viele führen langjährige Partnerschaften oder Ehen, einige haben Kinder. Alle sind auf beiden Füßen gelandet, nachdem sie in den ersten Lebensjahren keine Stütze außer sich selbst hatten. Manche schwanken noch.

Und dennoch: Wer früh erwachsen werden muss, sorgt später nicht gut für sich selbst. Parentifizierung rüttelt am psychischen Gerüst. Fast alle Gesprächspartnerinnen und -partner in diesem Buch haben eine oder gar mehrere Psychotherapien hinter sich. Sie haben Probleme im Beruf, in Partnerschaften; manche hadern zum Teil noch immer mit sich selbst und ihrem Wert im Leben; einige litten unter Depressionen, Angsterkrankungen oder massiver Erschöpfung. Sie wollen es allen recht machen – außer sich selbst. Ja,

diese Menschen stehen mitten im Leben, aber sie haben es sich hart erkämpft. Manche von ihnen kämpfen noch heute dafür, dass es so bleibt.

Was ihnen geholfen hat oder noch immer hilft, um nach und nach die klebrigen Tentakel der überfrühen Verantwortung von sich abzustreifen, ist auch ein Teil dieses Buches.

Den toten Winkel ausleuchten

Wichtig zu sagen ist: Es geht in diesem Buch nicht darum, Eltern Vorwürfe zu machen oder ihnen die Schuld für die Lebensprobleme der erwachsenen Kinder zu geben. Fakt ist aber, dass Erfahrungen in der Kindheit einen mächtigen Einfluss auf das weitere Leben haben können. Sowohl auf bewussten als auch auf unbewussten Wegen. Im Mittelpunkt dieses Buches steht daher, was es in Kindern auslöst, wenn Mutter oder Vater ins Straucheln kommen und ihrer Elternrolle nicht (mehr) gewachsen sind, und wie sich diese Schiefelage bis ins Erwachsenenleben auswirken kann.

Selbst wenn einige meiner Gesprächspartner heute sagen: »Ich habe Verständnis dafür, dass es so war, wie es war. Ich verstehe, warum meine Mutter nicht mehr tun konnte als das, was sie tat.« Oder: »Ich sehe, was mein Vater durchgemacht hat« – dieses Buch soll den Raum dafür geben, anzuerkennen, was *diese Kinder* durchgemacht haben. Und was manche von ihnen heute noch für große Pakete mit sich schleppen.

Ihre Erfahrungen, die Berichte der Expertinnen und Experten sowie die bisherigen Forschungsbefunde beleuchten einen bislang toten Winkel, in dem die Kinder wie bei einem Rückspiegel am Lastwagen oft nicht gesehen werden. Parentifizierte Kinder sind oft unsichtbar, sie verhalten sich unauffällig und sind oft sehr an-

gepasst. Sie weinen heimlich. Oder gar nicht, damit die Familie am Laufen bleibt. Sie spielen die Starken und zerbrechen innerlich. Diese Kinder bezahlen die Schieflage im Elternhaus mit ihrer Kindheit – und nicht selten mit ihrer seelischen Gesundheit.

Was die heute erwachsenen Kinder benötigen, ist: Liebe. Für sich selbst, aber auch von anderen. Sie müssen erst lernen, für sich einzustehen, ihre eigenen Bedürfnisse und Grenzen zu erkennen. Sie brauchen zugleich jemanden, der sich auch um sie kümmert, statt dass *sie* sich immer nur um alles kümmern. Sie brauchen Menschen um sich, die ihnen die Aufmerksamkeit und Zuwendung schenken, die sie als Kind nicht hatten. Das kann in Freund- oder Partnerschaften glücken, oft braucht es aber professionelle Unterstützung.

Dieses Buch möchte den heute erwachsenen, ewig hilfreichen Kindern Mut machen und ihnen zeigen, dass sie nicht allein sind mit dem, was sie erlebt haben. Dass wir Erfahrungen aus frühen Jahren verarbeiten können und Verhaltensweisen verändern – und es dafür nie zu spät ist.

Es soll aber auch darauf hinweisen, dass jeden Tag unzählige Kinder in viel zu große Schuhe steigen und Gefahr laufen, daran kaputt zu gehen. Denn wir leben in einer Gesellschaft, in der wir von Kindern viel erwarten. Schnell selbstständig zu sein, wird belohnt und gilt als erstrebenswert. Das ist es auch, aber es braucht das richtige Maß. Nicht immer gelingt das. Was Kinder benötigen, um aufzublühen und gesund groß zu werden, sind aufmerksame Erwachsene, die ihnen Halt und Orientierung geben und sie nicht in Rollen drängen, die sie überfordern. Sie sollten mit dem Gefühl aufwachsen, dass jemand für sie da ist – auch wenn es nicht die Eltern sein können.

1. Viel zu große Schuhe

Was ist Parentifizierung?

Die Frage, ob er bald erwachsen ist und wann das denn sein würde, ist aus dem Mund meines Sohnes keine Seltenheit. Er ist drei. Alle Menschen, die er liebt, sind erwachsen. Er will einer von ihnen sein.

Er ist mit seinem Blick in die weite Zukunft nicht allein. Alle Kinder wollen groß werden. Sie wollen erwachsen sein und Dinge entscheiden dürfen. Etwas allein machen, das Zepter für ihr Leben in die eigene Hand nehmen. Bei den Großen mitspielen.

Und doch ist es gut, dass es diese ersten zwei Jahrzehnte gibt, in denen Menschen sich noch nicht die großen Schuhe anziehen müssen, in denen noch keine oder nur eine überschaubare Menge Verantwortung auf sie abfällt. Jahre, in denen sie einfach Kind sein dürfen und behutsam reifen können, während Eltern ihnen Wege aufzeigen, Leitplanken für sie formen und sie dabei begleiten. Sie lernen, die Welt erst nach und nach zu erkunden und zu begreifen, sowie sich selbst zu verstehen. Sowohl körperlich als auch psychisch müssen sie über viele Jahre erst noch wachsen und reifen. Tatsächlich dauert die Entwicklung vom Baby bis zum Erwachsenen mit voll entwickeltem Denken, Handeln, Fühlen und körperlichen Sein in etwa bis zum 25. Lebensjahr. Das ist Konsens unter Fachleuten aus Medizin und Psychologie.

Damit Kinder gesund und glücklich aufwachsen können, müssen sieben Grundbedürfnisse, die jedes Kind hat, erfüllt werden. Das postulierten im Jahr 2002 die zwei Kinderärzte T. Berry Brazelton und sein Kollege Stanley I. Greenspan aus den USA.⁶ Die beiden gelten als einflussreiche und renommierte Wissenschaftler, ihr Buch über die Grundbedürfnisse fußt auf Erkenntnissen aus der Entwicklungspsychologie. Die sieben Grundbedürfnisse sind:

- Das Bedürfnis nach beständigen liebevollen Beziehungen
- Das Bedürfnis nach körperlicher Unversehrtheit, Sicherheit und Regulation
- Das Bedürfnis nach individuellen Erfahrungen
- Das Bedürfnis nach entwicklungsgerechten Erfahrungen
- Das Bedürfnis nach Grenzen und Strukturen
- Das Bedürfnis nach stabilen, unterstützenden Gemeinschaften
- Das Bedürfnis nach einer gesicherten Zukunft

Arbeiten anderer Forschungsgruppen, unter anderem aus Deutschland, bestätigen diese Unentbehrlichkeiten von Heranwachsenden. Der Tenor: Kinder brauchen zuverlässige und stabile Bindungen, müssen sich an Erwachsenen orientieren und anlehnen können, möchten aber zugleich auch ein Gefühl von Kontrolle, Autonomie und Selbstbestimmung haben. Nur dann können sie sich normal und unbeschwert entwickeln.

Doch längst nicht alle Kinder und Jugendlichen wachsen so behütet auf, dass auf all diese inneren Bedürfnisse Rücksicht genommen wird. So werden bei Kindern, die eine Rollenumkehr erleben und schon früh Verantwortung für Umstände und Situationen übernehmen, die eigentlich Sache der Eltern wären, zahlreiche ihrer

Bedürfnisse in den Hintergrund gedrängt oder gänzlich missachtet. Diese Kinder lernen, ihren innen liegenden Kompass zu ignorieren und wachsen damit auf, dass vieles, was sie bräuchten, nicht zur Verfügung steht.

Die Rollenumkehr

Parentifizierung ist wie gesagt ein kompliziertes Wort, auch wenn es auf den Punkt bringt, was in den Familien passiert: Kinder werden zu Eltern gemacht, sie tauschen die Positionen innerhalb der Familie.

Bekannt geworden sind Fachbegriff und Phänomen durch den US-amerikanischen Familientherapeuten Ivan Boszormenyi-Nagy, der bereits 1973 in seinem Werk *Invisible Loyalties*⁷ definierte, dass Parentifizierung eine subjektive Störung in der Beziehung ist, so als wäre das Kind die eigenen Eltern. Diese Störung könne Teil einer Fantasie sein oder, weitaus dramatischer, durch das Verhalten der Eltern ausgelöst werden.

In der Forschungsliteratur finden sich noch andere Umschreibungen für Parentifizierung: Von »Rollentausch« ist die Rede, von den »kleinen Eltern«, der »zweiten Mutter«, den »aufgelösten Grenzen«, einer »zu frühen Verantwortungsübernahme« oder »jungen Pflegenden«.

Dahinter können sich ganz unterschiedliche Lebensgeschichten verbergen, aber alle sind geprägt von einer verkehrten Dynamik zwischen Eltern und Kind über einen längeren Zeitraum oder auch permanent. Ein Kind, das die Wäsche wäscht, aufräumt, für sich und die Geschwister oder die ganze Familie einkauft und kocht. Ein Mäd-

chen, das den Eltern durch ihre berufliche Karriere einen finanziellen Aufstieg sichern soll. Ein Junge, der immerzu den Streit zwischen den Eltern zu schlichten versucht. Der die Mutter tröstet und versucht aufzumuntern. Ein Mädchen, das der Mutter regelmäßig das Bier vom Kiosk holt. Ein anderes, das Arzttermine für sich selbst vereinbart und auch allein in die Sprechstunde geht. Ein Junge, der zum Kummerkasten für den Vater wird. Ein anderer, der als Schulkind seinen Bruder in der Kita eingewöhnt. Ein Mädchen, das – vergeblich – für die depressive Mutter Gitarre spielt, um sie aufzumuntern.

Kinder, die sich nur auf sich selbst verlassen können.

Kinder, die nur geliebt werden, wenn sie hilfreich sind.

Sie alle sind Teil dieses Buches.

Wie groß dürfen die Schuhe sein?

Den Müll hinunterbringen, den Tisch decken oder beim Bäcker Brot holen gehört zum Heranwachsen dazu. Auch, dass Eltern ihre Kinder altersgerecht ein Stück weit in Probleme der Familie einweihen, etwa wenn der Vater seinen Job verloren oder die Schwester einen Diabetes entwickelt hat. Die große Frage, die sich aber dabei stellt, ist: Wann ist es zu viel? Wie sieht eine förderliche Erziehung zur Selbstständigkeit aus, und ab wann ist es eine schädliche Rollenumkehr? Was ist für Kinder eine angemessene Herausforderung und ab welchem Punkt sind sie *überfordert* und nehmen langfristig Schaden? Was, wenn ein Neunjähriger den gesamten Haushalt wuppt und die Familie versorgt? Was, wenn eine Zwölfjährige nicht nur vom Jobverlust des Vaters erfährt, sondern dieser von dem Kind Trost und Lösungsvorschläge erwartet?

Es gibt neben der ursprünglichen Definition für Parentifizierung von Ivan Boszormenyi-Nagy mittlerweile noch weitere, aber keine

allgemeingültige. Der Knackpunkt: Eine klare Linie zwischen förderlich und schädlich gibt es nicht. Manche sprechen bei jedweder Umkehr der Rollen von Parentifizierung, auch wenn es eher vorübergehende Momente betrifft, andere erst, wenn es um andauernden Rollenwechsel geht. Rund ein Dutzend verschiedener Fragebögen für Eltern und deren Kinder haben Forschende mittlerweile entwickelt, die den Grad der Vereinnahmung durch die Eltern messen sollen. Einen Grenzwert, wann die Einbindung in Elternaufgaben definitiv ein gesundes Maß überschreitet und Schäden verursacht, fehlt.

In einem sind sich die Fachleute einig: Den Eltern im Alltag zu helfen und sie in kniffligen Zeiten zu unterstützen, ist nicht per se schädlich. »Es gibt reale Anforderungen, die an Kinder gestellt werden und die man nicht weiter problematisieren muss«, sagt etwa der Psychiater Georg Romer, der sich in seiner Forschung viele Jahre mit dem Seelenwohl von Kindern körperlich kranker Eltern beschäftigt hat. Was er damit meint: Dass ein Fünfjähriger der an Krebs erkrankten Mutter auch mal einen Tee ans Bett bringt. Dass ein Kind im Grundschulalter natürlich ab und an neue Aufgaben im Haushalt erhält, und zeitweise auch mal mehr, wenn es einem Elternteil schlecht geht. Dass eine Achtjährige den kranken Vater mal liebevoll tröstend in den Arm nimmt und spürt, dass es der anderen Person guttut. Oder dass ein Kind sich auch mal für die Tränen der Mutter verantwortlich fühlt.

Ob eine Rollenumkehr Folgen hat, die zur lebenslangen Last werden, hängt von verschiedenen Einflüssen ab. »Ich würde danach unterscheiden, ob etwas dem Alter angemessen ist oder nicht«, betont Romer. Das wichtigste Merkmal dabei sei, ob das Kind das Gefühl bekommt, alleinverantwortlich für etwas zu sein und sich mit den Umständen überfordert sieht. Das seien Warnzeichen. »Wenn

ein Kind hingegen wahrnimmt, dass es nicht allein ist mit einer Situation, sondern übernommene Aufgaben an den anderen Elternteil oder zum Beispiel an die Großeltern wieder abtreten kann, dann ist das in Ordnung und nicht schädlich.« Es muss spüren, dass die Hauptverantwortung bei den Erwachsenen liegt. Die Fürsorge für den kranken Elternteil bleibt dort verankert. Gleichzeitig könne sich das Kind aber Nischen suchen, in denen es ebenfalls fürsorglich gegenüber Mutter oder Vater ist. »Aber auch davon muss das Kind Urlaub nehmen können, ohne das Gefühl zu haben, dass dann etwas zusammenbricht.«

Georg Romer erzählt mir von einem Fall, den er einst betreut hat. Die Mutter eines fünfjährigen Mädchens war schwer nierenkrank und hatte Diabetes. Das Mädchen hatte die Vorstellung entwickelt, immer aufpassen zu müssen, dass die Mutter nicht wegen des Diabetes umkippt. Denn wenn das geschehe, würde eine Kaskade in Gang gesetzt, die das Mädchen allein händeln müsste: In der Handtasche der Mutter nach Zucker kramen, ihn der Mutter in die Wangentasche schieben, den Notfallknopf drücken oder das Notfalltelefon anrufen. Schnellstmöglich und mit dem Wissen, es geht um das Überleben der Mutter. »Selbst wenn die Mutter denkt, sie kommt mit dem Diabetes gut zurecht, ist die dauerhafte Erwartung der Tochter für diese purer Stress und mündet in einer völligen Überforderung des Kindes«, sagt Romer. Eine Grenze ist hier eingerissen, die Positionen Mutter und Tochter stehen auf dem Kopf.

Wie viel kann die innere Stärke aufwiegen?

Auszuloten, wie viel ein Kind ertragen kann, ist schier unmöglich, weil unzählige Parameter darauf Einfluss haben, wie Kinder eine Situation empfinden und wie nachhaltig diese prägt.

Stellen wir uns eine Waage vor. Auf der einen Seite befindet sich alles, was das Kind von Geburt her an psychischer Widerstandskraft mitbringt, also so etwas wie seine seelische Muskelmasse. Auf der anderen Seite lastet die bleischwere Verantwortungsübernahme. Grundsätzlich gilt: Je häufiger, je umfassender und je länger die Rollenumkehr andauert, desto mehr fällt sie ins Gewicht. Ist ein Kind nur für ein paar Tage, vielleicht Wochen in der Pflicht? Oder Monate, gar Jahre?

Ein anderer Faktor: Welche Aufgaben übernimmt das Kind konkret? In der Forschung unterscheidet man zwischen *instrumenteller* und *emotionaler* Parentifizierung. Instrumentell meint, dass ein Kind vor allem praktische Tätigkeiten der Eltern übernimmt, also den Haushalt wuppt und die Geschwister versorgt. Eine emotionale Umkehr geschieht, wenn Kinder zu Tröstern der Eltern werden, die Erwachsenen sich bei ihnen ausheulen oder sie in Ehestreitigkeiten hineinziehen. Aber auch, wenn Kinder sich für das seelische Wohl und die Stimmung der Erwachsenen verantwortlich fühlen und versuchen, sie zu regulieren. Beide Formen wiegen schwer, Studien legen aber nahe, dass es vor allem die emotionale Variante ist, die besonders belastet.

Jeder kann sich das als erwachsene Person vermutlich gut vorstellen. Angenommen, die Mutter oder der Vater brauchen heute Hilfe. Was fällt leichter und beschwert weniger: Der Mutter zu helfen, wenn sie Unterstützung beim Renovieren braucht? Oder ihr beizustehen, wenn sie anruft und eine Stunde lang weint? Dem Vater im Garten zur Hand zu gehen oder seine wütenden Tiraden am Esstisch anzuhören?

Der US-Amerikaner Gregory Jurkovic hat Ende der 1990er-Jahre anhand von Erhebungen Merkmale einer Rollenumkehr herausge-

filtert, die dafür entscheidend sein können, ob ein Kind die elterliche Rolle unbeschadet verkraftet.⁸ Er sagt unter anderem: Wer vor allem in Konflikte oder Probleme der Eltern eingebunden wird, den prägt das meist besonders nachhaltig – und negativ. Ein Kind lernt erst mit den Jahren, ja noch bis ins junge Erwachsenenalter hinein, seine eigenen Gefühle zu regulieren. Wie soll es dann fähig sein, die Emotionen von anderen in den Griff zu bekommen? Es kann daran nur scheitern, und das macht es für das Kind zur tonnenschweren Last.

Noch dazu findet emotionale Parentifizierung oft äußerst versteckt statt und ist schwerer zu erkennen als instrumentelle. Wenn ein Kind für den Haushalt zuständig ist, kann das für andere durchaus sichtbar sein. Bittet ein Vater seinen zwölfjährigen Sohn abends um Rat im Zwist mit seiner außerehelichen Affäre, bekommt das meist keiner mit.

Ich muss an das Märchen von Aschenputtel denken. Das junge Mädchen wird von der Stiefmutter wie eine Magd behandelt, muss Hof und Haushalt in Perfektion führen. Ins Auge springt einem sofort die instrumentelle Parentifizierung. Natürlich ist es für ein junges Mädchen zu viel und nicht altersgerecht, die schmutzige Wäsche der Schwestern und der Mutter zu waschen, täglich die Küche blitzblank zu putzen und einen ganzen Hof zu bestellen. Sie sollte ausgehen und mit ihrem Prinzen tanzen. Was einen als Leserin aber vor allem empört ist, was zwischen den Zeilen steht, nämlich die emotionale Kälte der Mutter, die Verachtung und Missgunst, die dazu führen, dass Aschenputtel sich zwangsläufig anpasst, kusst und auf diese Weise versucht, die Stimmung der Stiefmutter zu besänftigen – und sich damit vor Strafen zu schützen. Eine Form der emotionalen Parentifizierung. Das junge Mädchen denkt neben der

ganzen Arbeit die Innenwelt der Mutter mit und will bloß nicht auffallen. Das ist es, was sie vor allem dauerhaft prägen wird.

Doch zurück zum Wissenschaftler Jurkovic, der wichtige Risikofaktoren emotionaler Parentifizierung aufzählt: Muss sich das Kind um ein Elternteil kümmern, oder beide bemuttern? Oder gar wie Aschenputtel die gesamte Familie mit den Geschwistern? Maßgeblich ist auch, wie tief das Kümmern bereits in seinem Selbstbild verankert ist, ob ein Junge oder ein Mädchen sich also schon gänzlich mit der Position in der Familie als Stütze und Fels in der Brandung identifiziert.

Was ebenfalls in die Waagschale fällt: Wie alt ist das Kind, wenn es die Rolle von Mutter oder Vater übernimmt? Wie viel elterliche Liebe kann das Kind trotz allem erhaschen?

Natürlich gibt es auch Gegengewichte, die auf der anderen Seite der Waage zum Tragen kommen. Sie können davor bewahren, dass die Waage zur schädlichen Seite kippt. Zum Beispiel kann das ein schützender zweiter Elternteil sein oder herzliche, umsorgende Großeltern, oder eine aufmerksame Lehrerin. Sie können davor bewahren, dass die Rollenumkehr das Kind erdrückt.

Bleibt Zeit für Freizeit und Freunde?

Ein wichtiges Kriterium für das Zuviel oder nicht Zuviel ist auch, inwieweit sich das Kind trotz allem entfalten kann: »Wenn Jungen und Mädchen wichtige Entwicklungsschritte nicht gehen können, weil sie daheim so eingebunden sind, kann das schädlich sein«, sagt die Professorin für Klinische Kinderpsychologie Anna-Lena Zietlow von der Technischen Universität Dresden mit Nachdruck. Wenn ein Kind sich beispielsweise nach der Schule um die Geschwister kümmern muss und deshalb nicht zum Chor oder in

den Sportverein gehen und sich nicht mit Gleichaltrigen zum Spielen treffen kann. Wenn ein Kind sich also außerhalb der Familie nicht ausprobieren, keinem Hobby nachgehen oder keine Freundschaften schließen kann, weil es dafür keinen Raum und keine Zeit bekommt. Das isoliert den jungen Menschen nicht nur, es verhindert auch seine normale Entwicklung.

Fehlt es Kindern an Freizeitaktivitäten, die nur ihnen allein dienen und ihr Bedürfnis nach Spiel, Kunst, Musik oder sozialen Kontakten stillen können, dann beeinträchtigt dies die seelische Gesundheit. Denn diese kleinen Inseln an Kindheit können vieles ausgleichen und dienen zum Kraft tanken. Der Psychiater Georg Romer sagte zu mir: »Selbst, wenn ein Elternteil eine Zeit lang zu 100 Prozent in der Fürsorge für einen erkrankten Partner absorbiert wird und die Bedürfnisse der Kinder in den Windschatten geraten, reicht es mitunter, wenn es hin und wieder eine unbeschwerte Zeit mit der gesunden Mutter oder dem Vater erlebt. Das kompensiert ganz viel.« Kinder seien geduldig und bescheiden. Doch sie brauchen Momente, um sich anlehnen oder ganz sie selbst sein zu können.

Letztlich ist es aber immer ein schwer durchschaubares Zusammenspiel von dem, was von außen auf das Kind einwirkt – im Guten wie im Schlechten –, und dem, was die Kinderseele aus eigenen Stücken verkraften kann.

Fakt ist: Parentifizierung ist ein Begriff, der auch bei Familiengerichten öfter im Protokoll steht, etwa wenn es um das Sorgerecht nach einer Scheidung geht oder die Frage im Raum steht, ob das Kindeswohl gefährdet ist. »Parentifizierung sehen wir häufig. Sie zählt zu den Formen psychischer Misshandlung«, sagt Jelena Zumbach-Basu, die als Professorin für Rechtspsychologie an der

Für einen gelassenen Umgang mit Gefühlen



Ein kleiner Ärger ruiniert den Tag, Selbstzweifel führen zu endlosem Grübeln. Statt diese Gefühle ziehen zu lassen, analysieren und bearbeiten wir sie in der Hoffnung, dass es uns dann besser geht. Psychotherapeutin Gitta Jacob warnt jedoch: Damit erreichen wir oft das Gegenteil. Zu viel Nachdenken über Gefühle wie Wut, Angst oder Zweifel kann sie verstärken oder sogar erst erzeugen.

Dieses Buch zeigt, wie wir unsere Emotionen gut regulieren können: Neue wissenschaftliche Erkenntnisse, alltagstaugliche Übungen und Reflexionen helfen dabei, wieder die Hoheit über unsere Gefühle zu gewinnen und gelassener mit unserem Innenleben umzugehen.

»Es gibt keine perfekte Kontrolle und das ist auch nicht nötig. Aber es gibt einen Weg, mit dir selbst und deiner Umwelt so umzugehen, dass dein Leben nicht von Angst oder Vermeidung geprägt ist, sondern von Offenheit, Mut und Freude.«

Gitta Jacob

Gitta Jacob
Zu viel Gefühl

Wie wir unsere Emotionen
lenken und nicht sie uns
Klappenbroschur, 237 Seiten
ISBN 978-3-407-86912-8

www.beltz.de

BELTZ

Warum Umarmungen Schmerzen lindern



Viele Menschen sind überrascht darüber zu erfahren, wie viel unsere Gefühle im Körper tatsächlich bewirken. Studien zeigen, in welchem großen Ausmaß unsere Gefühle auch chronische Schmerzen beeinflussen können, z.B. bei Rückenschmerzen, Migräne, Bauchschmerzen oder Fibromyalgie. Die Psychologin und Schmerztherapeutin Dr. Anne Juliane Körner erklärt erstmals, wie wir unseren Umgang mit Emotionen wie Angst, Ärger, Trauer oder Freude aktiv und gezielt zur Schmerztherapie einsetzen können. Zahlreiche Übungen und Tipps zur Selbsthilfe sowie Audio-Übungen zum Streamen stärken Selbstvertrauen und emotionale

Kompetenz, um ständige Schmerzen wirksam und nachhaltig zu lindern.

»Endlich ein Buch, das Schmerzen von verschiedenen Seiten beleuchtet und die Gefühle würdigt! Viele hilfreiche Hinweise, absolut lesenswert!«

Dr. Udo Baer, Therapeut und Autor u.a. von »Das Abc der Gefühle«

Anne Juliane Körner
**Schmerzen lindern mit
der Kraft der Gefühle**

Strategien zur Selbsthilfe bei
chronischen Beschwerden
Klappenbroschur, 208 Seiten
ISBN 978-3-407-86901-2