

THEMEN DER ZEIT: Interview

Interview mit Ilke Crone, systemische Therapeutin und Elterncoach: „Auch psychisch kranke Eltern können ein positives Modell sein“

PP 22, Ausgabe Mai 2023, Seite 222

Britten, Uwe

Artikel

Kommentare/Briefe

Statistik

Psychisch erkrankte und/oder traumatisierte Eltern ringen immer wieder mit ihrer psychischen Stabilität, wollen aber gleichzeitig ihren Kindern einen soliden Entwicklungsweg ermöglichen. Unter gewissen Rahmenbedingungen kann dies gut gelingen.

Psychisch beeinträchtigte Eltern sind oft auch im Umgang mit den eigenen Kindern instabil und unsicher, wodurch zeigt sich das besonders?

Crone: Sie sind in ihren Beziehungsangeboten oft nicht verlässlich und können nicht dauerhaft feinfühlig auf die Gefühle der Kinder eingehen. So jedenfalls erleben die Kinder selbst das. Wenn die Eltern das dann bemerken, entstehen Schuldgefühle, und sie schämen sich dafür. Als Gegenreaktion kommt es dann häufig zu einer Überfürsorglichkeit. Durch dieses Hin und Her geraten die Kinder in wechselhafte Situationen, die sie nicht verstehen.

Wie begegnen die Kinder dann ihrerseits den Eltern?

Crone: Zunächst sind Kinder hundertprozentig loyal ihren Eltern gegenüber – da machen Kinder psychisch kranker Eltern keine Ausnahme im Vergleich mit

anderen Kindern. Sie passen sich mit ihren kindlichen Möglichkeiten an. Es kann aber ebenso auftreten, dass sich die Kinder schuldig fühlen für das, wie es den Eltern geht und warum diese so schwankend sind im Verhalten ihnen gegenüber. Kinder können das natürlich oft nicht wirklich einschätzen und fangen an, den „Fehler“ bei sich selbst zu suchen. Im schlimmsten Fall produzieren sie Symptomaten, bei denen nicht sofort erkennbar wird, dass sie eigentlich der Eltern-Kind-Dynamiken entspringen. Manchmal können diese Symptome auch als Hilferufe verstanden werden.

Natürlich sind die Reaktionen aber auch abhängig vom Alter der Kinder. Sind sie schon älter, gehen Kinder vielleicht in eine elterliche Rolle, und sie versuchen dann, den ausfallenden Elternteil zu ersetzen und übernehmen die Verantwortung für jüngere Geschwister. Auch das kann eine Reaktion auf die innerfamiliäre Instabilität sein.



Ilke Crone, Diplom-Psychologin, systemische Therapeutin und Supervisorin in eigener Praxis; Leiterin des Bremer Instituts für systemische Therapie und tätig im Elterncoaching. Zuletzt war sie Mitautorin im von Sabine Wagenblaus und Christian Spatscheck herausgegebenen Buch „Kinder psychisch erkrankter Eltern“, Psychiatrie Verlag, Köln. Foto: privat

Gibt es Auffälligkeiten in den Geschlechterkonstellationen?

Crone: Rein Hypothetisch würde ich sagen, dass erstgeborene Töchter eher in die Verantwortung für jüngere Geschwister gehen als Söhne. Die Geschwisterkonstellation spielt dabei aber eine Rolle. Das muss man genau ansehen. Vieles hängt auch von der kulturellen Prägung ab. In Familien aus Kulturen, in denen Jungen höher bewertet werden als Mädchen, können die älteren Jungs schnell in die Rolle des instabilen Vaters gehen. Tendenziell spiegelt sich das Verhältnis eher gleichgeschlechtlich. Spannend wird es, wenn es das gleichgeschlechtliche Kind nicht gibt.

Wie können diese Eltern denn in Psychotherapien als Erziehende gestärkt werden?

Crone: In den guten und stabilen Zeiten sollte man mit den Eltern daran arbeiten, dass sie möglichst transparent und altersangemessen den Kindern erklären, was in den schwierigen Zeiten mit ihnen los ist und was sie beeinträchtigt. Damit kämen die Kinder schon mal nicht auf die Idee, die Schuldigen zu sein oder etwas falsch zu machen. Zudem spielen soziale Netzwerke eine bedeutsame Rolle und sollten bewusst und gezielt einbezogen werden. Eltern sollten ermutigt werden, sich ein Unterstützungsnetz zu organisieren, das in instabilen Zeiten für die Kinder da ist.

Ganz wichtig finde ich, dass die Eltern ihre Werte möglichst klar und deutlich kommunizieren, zum Beispiel Respekt voreinander, weil das dem vorbaut, dass Kinder den Respekt vor ihren psychisch erkrankten Eltern verlieren. Es muss also ein respektvoller Umgang in der Familie vorherrschen.

Wie sieht es denn mit elterlicher Autorität aus? „Autorität“ ist oft schon kein positiver Begriff mehr.

Crone: Das stimmt. In Anlehnung an Haim Omer spreche ich von „neuer“ Autorität oder auch von „neuer verbindender Autorität“. Dabei geht es darum, dass Eltern im Leben ihrer Kinder Präsenz zeigen, aktiv gestalten und alles dafür tun, dass die Verbindung und die Bindung erhalten bleiben. Das können psychisch kranke Eltern genauso wie „gesunde“ Eltern.

Zu beobachten ist, dass Kinder mit so einer haltenden, verbundenen Autorität ein größeres Maß an Selbstfürsorge entwickeln. Wenn Eltern ihre positive Haltung zeigen und ihre aktive Rolle zu den Kindern sichtbar machen, dann können sich auch Kinder viel eher um das kümmern, was ihnen selbst wichtig ist, und können das anderen Kindern gegenüber auch vertreten, und zwar ohne beispielsweise gewalttätig zu werden oder beleidigend oder respektlos. Auch psychisch kranke Eltern können ein positives Modell sein.

Übrigens lässt sich das auch in Schulklassen zeigen: Lehrerinnen und Lehrer, die ein Interesse an den Kindern zeigen, bewirken in den Schülern, dass auch sie in ihrem Selbstkonzept stabiler sind.

Wenn Sie das alles Eltern im Therapiegespräch vermitteln, heißt das noch nicht, dass die das auch im Alltag vermitteln können.

Crone: Ich trainiere das in Rollenspielen in der Praxis oder auch mit der Positionierung von Figuren im Raum. Im Zentrum stehen dann Deeskalationsstrategien und bedeutsame Beziehungsgesten, also etwa die Fähigkeit, sich nicht provozieren zu lassen, bei den eigenen Werten zu bleiben oder auch Lösungen zu erarbeiten, was jemand tun kann, wenn er sich gerade kraft- und hilflos fühlt oder ganz stark mit den eigenen psychischen Prozessen beschäftigt ist. Dafür gibt es Strategien, wie man in solchen Momenten die Situation verlassen und wieder zu Kraft und Ruhe kommen kann, um zu deeskalieren. Parallel können die Eltern vermitteln, dass sie an einer guten Beziehung zum Kind interessiert sind und wie sie dies mit Worten, Gesten, kleinen Aufmerksamkeiten oder gemeinsamen Aktivitäten ausdrücken können. Die Kinder müssen spüren, dass sie den Eltern wichtig sind.

Holen Sie die Kinder auch schon mal in eine Therapiesitzung hinzu?

Crone: Selten. Und auch erst dann, wenn eine relativ stabile Beziehung zwischen erkranktem Elternteil und Kind wiederhergestellt ist. Bei Kindern, die mindestens an der Schwelle zur Jugendphase stehen, kann man dann über alles gemeinsam reden, insbesondere über das, was zur Verhandlung ansteht, zum Beispiel die Regelung, wer wann zu Hause

zu sein hat. Das geht eigentlich immer ganz gut. Sehr hilfreich ist, wenn man den Kindern vermittelt, dass sich ihre Eltern Sorgen um sie machen, wenn sie die ganze Nacht wegbleiben, ohne etwas gesagt oder das vorher besprochen zu haben. Normalerweise haben Kinder kein Interesse dran, ihre Eltern zu verärgern oder ihnen Sorgen zu machen.

Man kann mit Kindern gut Absprachen treffen, immer abhängig von den kognitiv schon vorhandenen Fähigkeiten. Meistens sind solche Absprachen auch tragfähig im Alltag. Ich glaube sogar, dass Kinder sehr gute Verhandlungspartner sind.

Geraten Sie schon mal in Loyalitätskonflikte, wenn Sie den Eindruck haben, eine Klientin missachtet zu sehr die berechtigten Anliegen ihres Kindes?

Crone: Wenn zum Beispiel die frühere Kränkung des Kindes von den Eltern nicht anerkannt wird, dann versuche ich mit einer Art Übersetzungsleistung eine Versöhnung herzustellen, um bei den Eltern das Einsehen zu erreichen, dass sie einen Fehler gemacht haben. Ich erinnere mich an ein Elternpaar, das nicht wahrhaben wollte, wie sehr die Gewaltausbrüche des Sohnes verspätete Reaktionen auf frühere Gewaltausbrüche ihm gegenüber durch den Vater waren. Es war auch für mich ein herausfordernder Prozess, den Vater dazu zu bewegen, sich eindeutig beim Sohn zu entschuldigen und zu sagen: „Es tut mir leid und es wird nicht wieder vorkommen.“

Das ist etwas, was psychisch erkrankte Eltern auch lernen müssen, sich für Fehler zu entschuldigen, die ihnen in den akuten Situationen passiert sind. Eltern sollten auch mal sagen können: „Das stimmt, da hatte ich eine ganz schlechte Phase und habe dich nicht mehr gesehen. Es tut mir leid.“

Was tun Sie, wenn Sie merken, sie haben sich jetzt doch etwas verstrickt im Familiensystem?

Crone: Vor allen Dingen suche ich dann Rat bei meinen Kolleginnen und Kollegen, nehme also Super- oder Intervision. Vielleicht haben die anderen ja eine Idee, die mir selbst nicht kommt. Spürt man das Verstricktwerden aktuell in der therapeutischen Sitzung, dann kann es schon helfen, den Raum zu verlassen, indem man sagt, man müsse mal eben einen Schluck Wasser trinken. Indem wir die Verstrickung bemerken, machen wir ja schon den ersten Schritt raus aus der Verstrickung.

Ich würde es vielleicht auch einfach offen machen und die Verstrickung eingestehen. Vielleicht würde ich sagen: „Wenn ich mich gerade selbst beobachte, frage ich mich, ob ich in den letzten zehn Minuten nicht zu sehr in Ihr Geschehen hineingeraten bin. Was denken Sie darüber?“ Gemacht habe ich so etwas, glaube ich, noch nicht, denn ich bin eigentlich ganz gut darin, mich rauszuhalten. Ich denke aber, so etwas sollten wir in der therapeutischen Rolle auch können. Ich bin überzeugt, dass uns die Idee der Beobachtung und Selbstbeobachtung gut helfen kann, nicht allzu sehr in das familiäre Geschehen hineingezogen zu werden.

Das Interview führte Uwe Britten.