

Gyöngyvér Sielaff

## **Wie auf verschiedenen Planeten**

**Eltern – Kinder – Psychische Erkrankungen**

Mit einem Vorwort von Kirsten Boie  
und zahlreichen Erfahrungsberichten



Der PARANUS-Verlag ist integrierter Bestandteil  
der gemeinnützigen »Brücke Neumünster gGmbH«.

An Redaktion, Herstellung, Werbung und Vertrieb unserer Bücher und  
Zeitschriften sind alle Betriebsangehörigen – Lektoren, die Teilnehmerinnen  
und Teilnehmer der Einrichtung, Setzerinnen, Drucker und Betreuende –  
gemeinschaftlich beteiligt.

Wir danken herzlich allen Menschen und Institutionen, die im Förderkreis  
PARANUS-Verlag unsere Arbeit unterstützen.

Ein besonderer Dank gilt der Brücke Lübeck gGmbH  
für die finanzielle Unterstützung bei der Herstellung dieses Buches.

### **Bibliografische Information Der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation  
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten  
sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© 2011 Paranus Verlag der Brücke Neumünster gGmbH  
Postfach 1264, 24502 Neumünster  
Telefon (04321) 2004-500, Telefax (04321) 2004-411  
[www.paranus.de](http://www.paranus.de)

Lektorat und Koordination: Hartwig Hansen  
Umschlaggestaltung: druckwerk der Brücke Neumünster gGmbH  
unter Verwendung eines Bildmotivs von Anna  
Druck und Bindung: druckwerk der Brücke Neumünster gGmbH

ISBN 978-3-940636-13-3



Gyöngyvér Sielaff, Jahrgang 1953,  
Mutter, Großmutter, Ungarin, Diplompädagogin, Diplompsychologin,  
Psychologische Psychotherapeutin in der Sozialpsychiatrischen Psychosen-  
ambulanz des Universitätsklinikums Hamburg Eppendorf,  
Projektleitung und Koordination EX-IN, Initiatorin des Mitmutterprojektes.  
Langjährige therapeutische Arbeit mit Familien mit seelisch erkrankten Eltern.  
Mitherausgeberin des Buches: »Vom Erfahrenen zum Experten. Wie Peers die  
Psychiatrie verändern«, Psychiatrie Verlag, 2009

---

## Inhalt

- 7 Vorwort von Kirsten Boie: Gar nicht merkwürdig
- 13 Persönliche Einsichten – Eine Annäherung
- 18 Warum dieses Buch?
- 21 Seelische Erschütterung – ein Familienthema im Schatten
- 40 Wie auf verschiedenen Planeten – zehn Erfahrungsberichte
- 41 Dörthe Körmندی: *Mein Weg zum Muttersein*
- 56 Leonie: *Wege aus dem Schattenreich*
- 72 Mia Daum: *Elf Jahre – der lange Weg zu uns*
- 82 Karl-Heinz Pehe: *Psychiatrieerfahren in der Vaterrolle*
- 91 Monika Baritsch: *Trotz allem ein liebevolles Miteinander*
- 106 Britta Beckmann: *Äußerst anders*
- 116 Lena Zieseness: *Fast alles über meine Mutter*
- 130 Jens Both: *Der Tag, an dem mein Vater Gott in sich wähnte*
- 133 Cornelia B.: *Meine Mutter wird eine liebevolle Oma sein*
- 149 Irmela Boden: *Morgenstimmung*

- 165 Lebensbrüche – Extremerfahrungen: Zwangssterilisierung, Schwangerschaftsabbruch und Elternsuizid
- 185 Teufelskreise und Engelskreise: Erfahrungen aus der Arbeit mit betroffenen Familien
- 206 Auf drei Beinen steht sich's leichter – Das Mitmutterkonzept: Krisenerfahrene Mütter stärken und begleiten krisenerfahrene Mütter
- 226 Ein Dank vom Herzen
- 228 Kinder- und Jugendbücher zum Thema
- 229 Filme zum Thema
- 229 Hilfreiche Internetseiten

## Persönliche Einsichten – Eine Annäherung

*»Bei sich beginnen, aber nicht bei sich enden;  
von sich ausgehen, aber nicht auf sich abzielen;  
sich erfassen, aber sich nicht mit sich befassen.«*

Martin Buber

»Haben Sie einen persönlichen Bezug? Sind Ihre Eltern auch psychisch krank?«

Oft wurde mir diese Frage in verschiedensten beruflichen Zusammenhängen in den letzten Jahren gestellt. Stets beantwortete ich sie mit dem kurzen und gleichbleibenden Satz: »Meine Eltern sind normal verrückt, im Sinne von normal unvollkommen.« Dies bedeutet aber nicht, dass ich eine völlig unbelastete Kindheit erlebt habe. Wie sollte es auch sein. Ich erlebte sie in einer rigoros von Ver- und Geboten dominierten, von unterschwelligen und konkreten materiellen und politischen Ängsten durchwebten Alltagskultur der 50er, 60er-Jahre in Ungarn.

Ich habe die Hilflosigkeit und die Kränkung durch die Willkür eines Systems, auf die sie keinerlei Einfluss hatten, seitens meiner jungen Eltern sehr früh und deutlich gespürt. Daran kann ich mich gut erinnern. Auch an ihre Ohnmacht und die Wut und das Aufbegehren gegen eine rigide, alle und alles gleichschaltende Politik. Ich erlebte sie, wenn die Sorge um die materielle und physische Sicherheit und das schlichte Überleben unserer Familie ihren Trotzgeist in Schach gehalten hat, und ihre Scham und ihren Unmut über die Kompromisse, die sie eingegangen waren. Auch die Spannung, die dadurch in unserem Zusammenleben entstand, habe ich bis heute nicht vergessen können, genau wie mein Bestreben, all diesen Irrsinn verstehen und durchschauen zu wollen.

Nein, auch meine Kindheit war durch Ereignisse und Erlebnisse, mit denen ich allein blieb, die ich nicht verstand und die mich geängstigt und verwirrt haben, belastet und prägte in mir

später das Bedürfnis »*den Dingen*« auf den Grund gehen zu wollen. Wie wichtig es ist zu verstehen, was wir erleben, und wie überlebenswichtig es ist, »*über die Dinge*« zu sprechen, auch diese Erkenntnisse verdanke ich meiner Kindheit, in der viel zu oft unheilvoll geschwiegen wurde.

Und doch hatte ich großes Glück, in einer Familie groß zu werden, in der drei Generationen zusammen gelebt haben. So hatte ich die Gewissheit, immer jemanden an meiner Seite zu haben, wenn ich Trost und Verständnis brauchte. Ich habe als Kind – besonders durch meinen Großvater – stets warmherziges Interesse erfahren. Das ist viel. Meine Familie war für mich, trotz aller Widrigkeit, ein sicherer Ort, auf den ich mich verlassen konnte, an dem ich willkommen war, an dem ich trotz äußerer Unsicherheit und Willkür Geborgenheit erleben durfte.

Wie überlebenswichtig es ist, die innere Gewissheit zu haben, dass wir als Kinder von unseren Eltern gesehen und in unserem Sein gewürdigt sind, wurde mir durch meine Arbeit mit seelisch erkrankten Eltern und ihren Kindern noch viel deutlicher. In der Begegnung mit ihnen erlebte ich ihre tiefe Einsamkeit, aber auch ihre beeindruckende Tapferkeit und Resistenz.

Als ich selber Mutter wurde und eine neue, *eigene* Familie gründete, erlebte ich, wie existenziell meine Kinder von meiner verlässlichen Fürsorge, meinem Feingefühl und Wohlwollen – von einer Liebe, die sie meint – abhängig waren. Versorgt zu werden war zwar nicht minder überlebenswichtig, aber mindestens genauso sicherte meine Liebe zu ihnen ihr Überleben.

Sehr schnell merkte ich, dass Mutter zu sein auf eine fast magische Art einfach und gleichzeitig ungemein kompliziert war. Ich wollte »natürlich« eine »richtige Mutter« sein und damit habe ich mich zeitweilig restlos überfordert. Ich habe einige Fehler gemacht. Gott sei Dank, würden jetzt meine Kinder sagen. Es ist eine große innere Gelassenheit notwendig, um die verinnerlichten kulturell geprägten Bilder der »richtigen Mutter« loszulassen. In unserer westlichen Kultur existieren Mythen über die »perfekte

Mutter«, in denen das Bild einer idealtypischen Mutter suggeriert wird, die alles richtig macht, die so gut wie keine Schwächen zeigt, die sich immer geduldig und zugewandt um ihre Kinder kümmert, die unermüdlich und verantwortungsvoll für ihre Lieben sorgt und dabei ihre eigene Wünsche zurückstellt. Sie ist nie krank und mit sich beschäftigt – kurz, ein Wesen von einem anderen Stern.

Sich von diesem unbarmherzigen Anspruch abzugrenzen, braucht unsere ganze innere Kraft und Entschlossenheit. Gerade seelisch erkrankten Müttern fehlt sie oft.

Denke ich über meinem persönlichen Bezug zu dem Thema dieses Buches nach und besinne ich mich dabei auf meine Großfamilie, so wird mir klar, dass ich seelische Erschütterungen oft aus direkter Nähe miterlebt habe.

Ich sehe meine Freundin aus Ungarn vor mir, die mitten in ihrem gestressten Leben, beruflich angespannt und mit der Erziehung ihrer Kinder allein gelassen, schwer depressiv wurde und kaum weiterwusste. Wenn sie mir heute über diese Zeit erzählt, sind ihre Schuldgefühle ihren beiden Kindern gegenüber fast mit den Händen greifbar. Ihre Verzweiflung und ihre Verbitterung sind spürbar, wenn sie ihren Alltag mit den Kindern beschreibt, wenn sie mal wieder zu nichts in der Lage war, außer der eigenen Ohnmacht zuzuschauen und sich ihr zu ergeben. Die Zeit schien stillzustehen. Sie war unerreichbar und gefangen in diesem grausamen, namenlosen »Nichts«, aus dem es für sie kein Entrinnen gab. Und mittendrin ihre beiden Kinder, die dem Erlebten keine Sprache verleihen konnten, die mit ihr in diesem namenlosen »Nichts« waren und doch ganz alleine. Die Wut und Hilflosigkeit der Kinder und die Konsequenzen ihrer Fluchtversuche in der Pubertät beeinflussen noch heute ihr Leben. Noch heute verhindern die gegenseitigen Schuldgefühle das Gespräch über diese Zeit.

Inzwischen ist meine Freundin Großmutter geworden und so wartet dieses Familienthema in der nächsten Generation auf seine Auflösung.

Vor zwei Jahren erreichte uns eine Schreckensnachricht aus der Familie meines Schwagers. Er wäre schwerst erkrankt und kämpfe mit dem ihm eigenen Pragmatismus und Mut um seine Gesundheit. Ein Besuch bei ihnen machte mir schmerzhaft klar, dass eine existenzielle und lebensbedrohliche Erkrankung immer eine seelische Erschütterung der gesamten Familie bedeutet. Nicht nur der Kranke, sondern auch seine ganze große Familie schwingt zwischen Zuversicht, Verzweiflung und Hoffnung.

Eine fundamentale Erkenntnis aus dieser schweren Zeit wäre – so sagt seine Frau –, dass es im Leben keine grundsätzliche Sicherheit gibt.

Sie braucht ihre ganze Kraft, um nicht mutlos zu werden und darüber nicht in eine Depression zu rutschen. Und wie ertragen die Kinder die Bedrohung? »Erwachsen« und ihrem biologischen Alter weit voraus, reifen sie in dieser Lebenssituation schneller und kämpfen still mit ihrer Verlustangst um den Vater. Gesprochen wird darüber nicht. Die Krankheit hält die Familie in Atem und bestimmt das Leben auf eine unbarmherzige, radikale Art. Die Angst hat alle im Griff und macht sie sprachlos. Die Kinder spüren, dass die bisher gültigen Sicherheitsgrundlagen erschüttert werden, und weil die Eltern sich auf die Erkrankung konzentrieren, »beeltern« sie, von Fürsorge angetrieben, ganz besonders ihre Mutter. Während meines Besuches konnte ich ihre große Sorge spüren und auch die beinahe verzweifelte Bemühung diese – aus Rücksicht voreinander – geheim zu halten.

Seit einigen Monaten gilt die großfamiliäre Fürsorge noch einem anderen Familienmitglied. Meine andere Schwägerin gerät bei ihrer Arbeit zunehmend mehr unter Druck und fühlt sich den größer werdenden Anforderungen nicht mehr gewachsen. Sie wird krankgeschrieben, um sich zu erholen, und dennoch schlittert sie in eine Depression.

Schon an meiner Wortwahl merke ich meine Unsicherheit. »Kriegt man«, »bekommt man« oder »erleidet man« eine Depression? Ist meine Formulierung »in eine Depression schlittern« doch ein unbeholfener Versuch und verharmlost die Schwere des Geschehens?

Ist eine Depression ein Aufprall auf dem Boden unseres Seins und hat sie gleichzeitig eine Schutzfunktion? Jedenfalls bietet sie auch einen Raum, um uns neu sortieren und verorten zu können.

So kann eine Krise auch ein Umkehrpunkt zur Besserung, zur Neu-Entscheidung werden und uns erinnern, was *wirklich* bei uns »an der Zeit« ist. Ob meine Schwägerin mir bei diesen Gedanken zustimmen würde, weiß ich nicht, sie ringt – wie sie mir versichert hat – um jeden Tag, damit er ein guter Tag mit ihrem Sohn wird, damit er sich von ihr getragen und gesehen fühlt. Immerhin packt er sie nicht – in seiner vorpubertären »Rücksichtslosigkeit« – in Watte. Das ist ein ermutigendes Zeichen, wenn auch für meine Schwägerin anstrengend.

Je mehr ich über meine persönliche Bezogenheit zu dem Thema dieses Buches nachdenke, umso mehr fallen mir wichtige Menschen ein, die im Laufe ihres Lebens große Krisen erlebt und bewältigt haben. Was ist mit unserem Freund und Nachbarn in Ungarn, mit meinem Schulfreund ... – und immer waren bzw. sind Kinder in der Familie.

Denke ich noch einmal an die an mich oft gestellte Frage zu meiner persönlichen Betroffenheit, so würde ich jetzt doch anders beantworten. Obwohl meine Eltern »normal unvollkommen« waren und ich bis jetzt von den existenziell erschütternden seelischen Krisen, die in diesem Buch geschildert werden, »verschont« geblieben bin, habe ich eine große Menge an Berührungspunkten. Diese Erkenntnis macht mir auch deutlich, dass zu unserem Dasein gehört, in tiefe Krisen zu geraten, und dass die fundamentalsten Themen unseres menschlichen Ringens uns eher verbinden als trennen. Nirgendwo wird unsere Einmaligkeit und gleichzeitige tiefe Verbundenheit so deutlich spürbar wie an den Kreuzungen seelischer Erschütterungen.

## Warum dieses Buch?

*»Hoffnung ist nicht die Überzeugung, dass etwas gut ausgeht, sondern die Gewissheit, dass etwas Sinn hat, egal, wie es ausgeht.«*

Vaclav Havel

Ich hatte die »Gnade der späten beruflichen Geburt«, da ich meine zweite berufliche Laufbahn als Psychologin erst am Anfang der 90er-Jahre begann. Dies war eine Zeit des Umbruchs und des Paradigmenwechsels in der Psychiatrie. Mein menschliches und berufliches Selbstverständnis führte mich geradewegs ins Psychoseminar, in dem sich Angehörige, Betroffene und Profis austauschten. Die Idee eines Dialogs zwischen diesen Menschen verfestigte meinen durch das einseitige Studium ins Wanken geratenen Entschluss, Psychologin zu werden. Meine berufliche Entwicklung ist von Anfang an mit dem Thema der seelischen Erkrankung von Eltern und ihrer Auswirkungen auf die Kinder verknüpft gewesen. Die Vereinsgründung zur Unterstützung von Familien mit »SeelenNot«, Modellprojekte für seelisch erkrankte Eltern und ihre Kinder, die Gründung der »Unterwegs-Gruppen« für erwachsene Kinder psychisch erkrankter Eltern und der Gruppe »Balance« für Mütter mit seelischen Krisen und Erkrankungen waren Stationen auf meinem Weg. Während dieser Arbeit lernte ich psychische Erkrankungen aus unterschiedlichen Perspektiven kennen. Ein in gewissem Sinne hilfreiches, professionelles Fachwissen habe ich aus dem Studium mitgebracht, aber das Wesentliche über seelische Erschütterungen habe ich von den erfahrenen Müttern und Vätern, diesen »Experten ihrer Erfahrung«, und von ihren Kindern, den »Experten des Miterlebens«, gelernt. Mir wurde schnell klar, dass seelische Erkrankungen immer Familienthemen sind, weil die gesamte Familie mit betroffen ist. Wie Not und Bedrängnis der einzelnen Familienmitglieder aussehen, wenn psychische Erkrankungen der Eltern den Alltag bestimmen, wird in diesem Buch durch die erzählten Geschichten deutlich.

Die institutionellen Antworten auf die vielschichtigen Themen der betroffenen Familien sind leider noch immer nur vereinzelt existent. Die Erwachsenen-Psychiatrie betrachtet und begleitet zwar die erkrankten Mütter und Väter, blendet aber häufig die Kinder als Angehörige aus. Geraten die Kinder bzw. ihre Familien in den Fokus der Jugendhilfe, erleben sie die angebotenen Maßnahmen häufig als Bevormundung und Kontrolle. Bei der Überlegung, die Begleitung der Kinder in dieser besonderen Lebenssituation zu verbessern, werden diese immer noch nicht selbstverständlich genug als Teil ihres Familiensystems betrachtet. Dadurch ist die Jugendhilfe nicht so unterstützend, wie alle Beteiligten es sich wünschen und bräuchten. Angst und Wut beherrschen die Kommunikation, gerade dann, wenn die erkrankten Eltern und ihre Kinder die Trennung voneinander fürchten müssen. Unter dieser Bedrohung kann eine noch so gut gemeinte Hilfe nicht fruchten: Frust und Resignation sind vorprogrammiert. Dazu kommen Ängste und Schamgefühle, die oftmals eine aktive Hilfesuche verhindern. So entstehen lähmende Teufelskreise, die zur weiteren Isolation der Familien führen und ihre Not vergrößern.

Manchen Familien fehlen die Informationen darüber, dass sie einen rechtlichen Anspruch auf Hilfe und Unterstützung haben. Hierbei handelt es sich um Rechtsansprüche der betroffenen Eltern gegenüber dem Jugendamt und nicht etwa um das Recht des Jugendamtes, sich in die familiären Angelegenheiten einzumischen. Beide Systeme, sowohl die Erwachsenen-Psychiatrie als auch die Jugendhilfe, sind in der Pflicht, den betroffenen Familien ihre Rechte verständlich zu machen und ihnen die erforderlichen Hilfsangebote vorzuschlagen. Die Erwachsenen-Psychiatrie muss sich der Aufgabe stellen, die Patienten eben als Eltern mit Kindern wahrzunehmen und ihre Beziehung auch im klinischen Alltag – soweit es möglich ist – zu fördern und zu unterstützen. Es wäre sicherlich eine leistbare Aufgabe für die Jugendhilfe, die Kinder viel stärker als Familienangehörige anzunehmen und aus dieser Grundhaltung heraus die Unterstützung zu gestalten.

Die Betroffenen nicht nur als Problemfälle gemäß der Aktenlage wahrzunehmen, sondern sie als Individuen mit unveräußer-

lichen Rechten und einem menschlichen Wert an sich zu betrachten, muss Ziel staatlicher Hilfseinrichtungen und ihrer Mitarbeiter werden. Hierzu ist es unerlässlich, dass Professionelle aus diesem Bereich bereit sind, sich auf fremde Erlebniswelten einzulassen und den Radius der eigenen emotionalen Möglichkeiten ständig zu erweitern. Wer Menschen in schwierigen Lebenslagen helfen muss und will, dessen Beruf erfordert die Arbeit an der eigenen Persönlichkeit und die Kultivierung der Fähigkeit zum Mitgefühl. Oftmals spielen staatliche Institutionen Schicksal in den Biografien von Menschen, die aus vielfältigsten Gründen eine Zeit lang hilfsbedürftig sind. Die Brisanz der Krisensituation sowie die Schutzlosigkeit der Betroffenen sollten die handelnden Menschen mit Demut, Respekt und Verantwortungsbewusstsein erfüllen. Die Gefahr des Machtmissbrauchs, der subtilen Anmaßung oder auch nur der schlichten Überforderung besteht und prägt im schlimmsten Fall Schicksale.

Zu der gewünschten Sensibilisierung können die in diesem Buch erzählten Geschichten hoffentlich beitragen, weil sie aus der Fülle des real Erlebten das höchst fragile und komplizierte Miteinander der betroffenen Familien beschreiben. Sie schildern sowohl aus elterlicher wie auch aus kindlicher Perspektive verwirrende und beschämende Empfindungen, wie Zweifel, Scham und Schuld, Wut und Enttäuschung. Schmerzlich vermisste Zuwendung und die Sehnsucht nach alltäglicher Normalität werden sichtbar.

So ist dieses Buch auch ein Buch der Begegnung zwischen seelisch erkrankten Eltern und ihren heute oft erwachsenen Kindern. In ihren Lebensberichten äußert sich ihr Leid: es zeigt sein Gesicht. Schmerz wird durch das Besinnen auf die eigene Geschichte wieder lebendig. Die Wahrheit dessen, was war und was ist, will ausgehalten – und interpretiert – werden. Aber auch das Heilungspotenzial kann durch diese Auseinandersetzung an Kraft gewinnen. Durch das Erzählen wird der erdrückende Schatten des Schweigens aufgelöst und ein Verstehen von Nöten und Hoffnungen auf beiden Seiten ermöglicht. So kann dieses Buch vielleicht auch – im Sinne von Vaclav Havel – ein Buch der Hoffnung sein.