

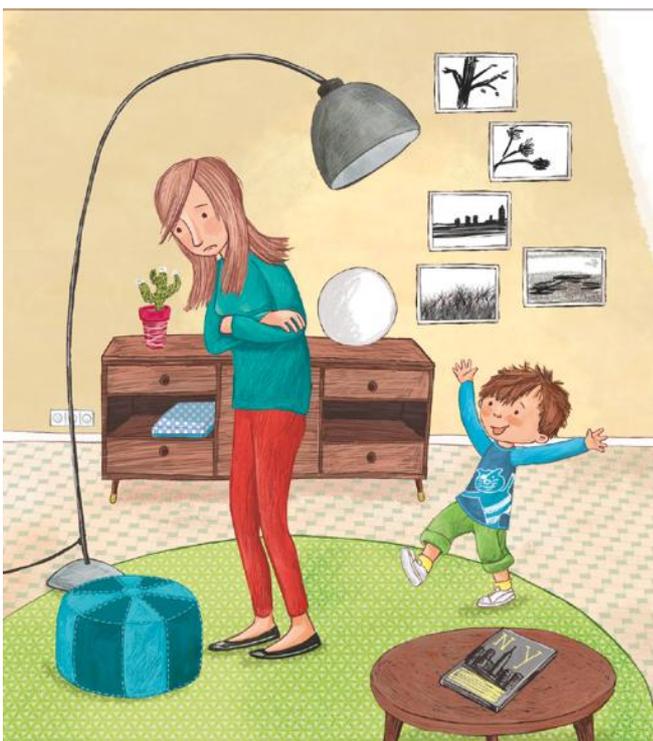
Anja Möbest, Barbara Korthues

## Als Mama nur noch traurig war

**Wie erleben Kinder die Depression eines Elternteils und was kann in dieser Situation allen Beteiligten helfen?**

In den zurückliegenden Monaten wurden viele Menschen vor große Herausforderungen gestellt: soziale Isolation, finanzielle Unsicherheit, Angst vor Ansteckung, ununterbrochene Überforderung aufgrund der Doppelbelastung durch Homeoffice und Kinderbetreuung, Zukunftsängste. Wie schwer diese Probleme wiegen, wurde mir deutlich, als ich neulich die aktuellen Verkaufszahlen für mein Kinderbuch zum Thema Depression erhielt: sie waren signifikant höher als in den vergangenen Abrechnungen. Depressionen und der Umgang mit ihnen sind offenbar zu Themen geworden, die immer mehr Menschen in unserem Land angehen. Deshalb möchte ich hier einige Gedanken aufschreiben, die besonders betroffenen Familien mit Kindern helfen können, ein besseres Verständnis dafür zu entwickeln.

Die Depression ist eine schwierige Krankheit, weil man sie dem davon Betroffenen nicht ansieht. Er trägt keinen Verband, hustet und niest nicht und läuft nicht auf Krücken. Es gibt keine Beweise wie bei gebrochenen Knochen oder einer Erkältung, sondern nur Hinweise — Hinweise, die schon für Erwachsene nicht leicht zu deuten sind. Wie kompliziert ist die Situation dann erst für Kinder, wenn sie in ihrem Umfeld mit einer Depression konfrontiert werden? In meinem Buch *Als Mama nur noch traurig war* erlebt der fünfjährige Jan die Erkrankung seiner Mutter und er erfährt, dass es Hilfe in einer solchen Situation geben kann.



Als Jan fünf Jahre alt ist, kommen die Grummelgrame.  
Mamas Grummelgrame.  
Papa und Jan bemerken das erst gar nicht.  
Sie sehen nur, dass Mama anders ist, irgendwie verkehrt, gar nicht mehr wie Mama ...



.... und dann hat Lena gesagt, dass ich ihr allerbesten Freund bin!", erzählt Jan und hüpft ein bisschen vor Freude.

Mama reagiert nicht, sie starrt auf den Boden. Aber da ist nichts Interessantes, das hat Jan schon überprüft. Da ist gar nichts zu sehen.

„Ich bin ihr allerbesten Freund, Mama!“, versucht er es noch einmal.

Mama hebt langsam den Kopf. „Ja, das ist schön“, sagt sie.

Doch sie sieht gar nicht so aus, als ob sie das schön findet, sondern eher traurig. Und auf einmal ist Jan auch traurig.



Jan hat es gerade nicht leicht zuhause, es ist sogar ziemlich schwierig für ihn. Seine Mutter leidet an einer (nicht diagnostizierten) Depression und zeigt typische Symptome dieser Krankheit: Traurigkeit, Interessen- und Freudlosigkeit, Antriebsminderung, Konzentrationsstörung, Abnahme des Selbstwertgefühls. Jan versteht ihr Verhalten nicht und das hinterlässt Spuren bei ihm. Er ist traurig, weil seine Mutter sich scheinbar nicht mehr für ihn interessiert. Er fühlt sich ungeliebt und hat Schuldgefühle und Angst, dass sie seinetwegen traurig sein könnte, weil er nicht gut, artig oder ordentlich genug ist. Dazu gesellen sich Wut und Hilflosigkeit.

Etwas Ähnliches wie Jan erleben in Deutschland über drei Millionen andere Kinder mit einem psychisch erkrankten Elternteil. Einige von ihnen verkraften die Situation über eine längere Zeit recht gut. Sie sind durch eine psychische Widerstandsfähigkeit geschützt, die man Resilienz nennt. Anderen Kindern schadet es jedoch, wenn sie sich von einer zentralen Bezugsperson plötzlich ungeliebt und abgelehnt fühlen. Die Gefahr ist groß, dass sie selbst irgendwann in ihrem Leben einmal depressiv werden, wenn sie während der Depression des Elternteils keine Unterstützung erhalten.

In jedem Fall sollte man mit dem Kind offen über die Krankheit sprechen. Es merkt ja, dass etwas Gravierendes nicht stimmt, und wenn es keine schlüssigen Erklärungen dafür erhält, sucht es selbst danach und findet sie schlimmstenfalls bei sich. Häufig entstehen auf diese Weise Ängste, Unsicherheiten und Schuldgefühle.



Am Sonntagnachmittag soll Oma zu Besuch kommen. Mama ist kaputt und will alles ordentlich haben. Sie schimpft mit Jan, weil seine Spielzeugautos auf dem Teppich im Wohnzimmer parken. Aber das ist ungerecht, weil überall auch noch ganz viel Kram von Mama und Papa herumliegt. Papa findet das wohl auch. „Jetzt reg dich nicht künstlich auf“, sagt er zu Mama, „so schlimm ist das doch nicht.“ Da fängt Mama an zu weinen. „Ihr versteht gar nichts!“, schluchzt sie. Jan nimmt die Autos und geht in sein Zimmer. Ist er vielleicht schuld daran, dass Mama dauernd traurig und irgendwie verkehrt ist? Wäre sie wieder richtig, wenn er es schaffen könnte, immer artig und ordentlich zu sein?



Kinder, die altersangemessene Informationen über die Depression bekommen, können das Verhalten ihrer Eltern besser einordnen und tendieren weniger dazu, alles auf sich zu beziehen. Sie werden davor geschützt, sich ungeliebt und schuldig zu fühlen.

In *Als Mama nur noch traurig war* übernimmt ein Psychotherapeut die Erklärung der Situation, wobei er verschiedene Bilder verwendet, um die inneren Vorgänge greifbarer zu machen. Im Mittelpunkt stehen die Grummelgrame, die in Mamas Seele eingezogen sind. Sie symbolisieren den inneren Kritiker, der übermächtig und erdrückend geworden ist. Genau wie er sind sie nicht zimperlich: Sie beschimpfen die Menschen, in deren Seele sie leben, halten ihnen vermeintliche Unzulänglichkeiten vor und kritisieren unaufhörlich Aussehen, Leistungen und Verhaltensweisen. Irgendwann wird die Seele davon grau und traurig — der Mensch, in diesem Fall die Mutter, ist depressiv.

Was kann man gegen die Grummelgrame tun? Der Therapeut empfiehlt Zaubersprüche.



Ein Zauberspruch steht hierbei für eine Aktion, durch die etwas Überraschendes, Unerwartetes passiert, etwas, von dem man nicht geglaubt hat, dass es (noch) zur Realität gehört. In dieser durch die Depression dominierten Lage sind die Selbstwahrnehmung der Mutter und ihr Denken sehr negativ. Alles Gute, das, was sie an sich gemocht hat, ihre positiven Gefühle sind schon lange wie unter einer dicken Schneedecke begraben. Es sind Gedankenwege, die lange niemand mehr betreten hat. Die negativen Gedankenwege sind dagegen zu Schnellstraßen ausgebaut — zu regelmäßig geräumten und gestreuten Schnellstraßen, auf denen man sich mühelos fortbewegen kann. In der Therapie soll die Mutter lernen, diese eingefahrenen Wege als ungerechtfertigt negativ, als Sackgassen, zu erkennen. Und sie soll lernen, neue Wege in ihrem Denken anzulegen, dadurch, dass sie mit Hilfe des Therapeuten versucht, die negativen Gedanken in Frage zu stellen und sich ihrer Stärken wieder bewusster zu werden. Indem sie das tut, macht sie mühevoll erste Schritte durch den Tiefschnee. Ein paar Fußstapfen reichen natürlich nicht aus, zumal es ab

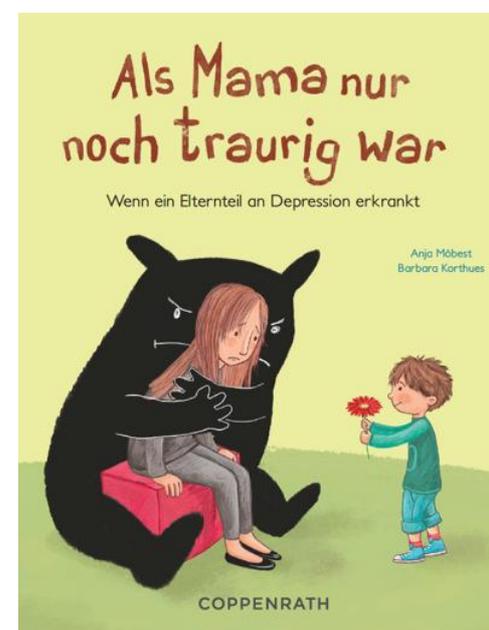
und zu Neuschnee geben wird, der alles verweht. Sie muss wieder und wieder in die Fußstapfen treten, wieder und wieder für ein positiveres Selbstbild kämpfen, bis irgendwann daraus ein gangbarer Weg wird, eine gute Alternative zu den Negativ-Schnellstraßen. Die Zaubersprüche sind die Sätze und Therapie-Erkenntnisse, die der Mutter helfen, die neuen Wege anzulegen und zu festigen. Neben den individuellen Zaubersprüchen gibt es universell einsetzbare, die für jeden in einer solchen Situation hilfreich sein können, beispielsweise: "Das habe ich gut gemacht."

In meinem Buch werden die Grummelgrame bei jedem Zauberspruch der Mutter mit Farbe beschossen, was ihnen nicht gefällt — schließlich lieben sie grau in allen Schattierungen und arbeiten konsequent daran, dass ihre Umwelt grau wird. Farben hassen sie regelrecht. Wenn die Mutter immer weiter zaubert, wird es ihnen irgendwann zu bunt und sie verschwinden.



Es gibt also Heilungsmöglichkeiten für den erkrankten Elternteil, die Situation wird sich bessern! Auf dem Weg dahin wäre eine offene Gesprächsatmosphäre wünschenswert, in der Fragen gestellt werden dürfen und es keine Tabus gibt. Wenn ein Elternteil depressiv ist, ist das für die ganze Familie eine große Herausforderung, besonders natürlich für die erkrankte Person selbst. Ein offener Umgang mit der Krankheit kann die Situation auch für sie etwas erleichtern, weil sie dadurch mehr Raum für den Kampf gegen die Depression hat.

Anja Möbest



Eine kleine Leseprobe aus dem Buch von Anja Möbest und Barbara Korthues

## Als Mama nur noch traurig war



Er wendet sich Mama zu und fragt: „Was können Sie besser als alle anderen?“  
Mama zuckt mit den Schultern. Aber als Jan flüstert „Schokokuchen“, da fällt es ihr wieder ein.

„Ich mache den leckersten Schokokuchen der Welt“, sagt sie und lächelt.  
Der Ritter freut sich. „Volltreffer!“, ruft er, denn mit jedem Zauberspruch bekommen die grauen Grummelgrame eine Ladung Farbe ab – grün, blau, gelb, rot und alles dazwischen. Und das mögen sie gar nicht! Für sie ist es das Ekeligste, was es gibt. Ekliger als Krötenschleim. Wenn Mama immer weiter zaubert, wird es ihnen irgendwann zu bunt und sie hauen ab.

„Was gibt es denn noch für Zaubersprüche?“, will Jan wissen und ist erleichtert, dass die Antwort so einfach ist: alles, was Mama an sich mag!

Das Dumme ist nur, dass Mama gar nicht mehr weiß, wie toll sie ist, weil die blöden Grummelgrame sie so lange beschimpft haben, bis sie schließlich angefangen hat, ihnen zu glauben.

„Deshalb muss ich ihr erst mal eine Weile dabei helfen, gute Zaubersprüche zu finden“, erklärt Herr Ritter.

### Zur Autorin:

Anja Möbest hat Germanistik und Geschichte studiert und mehrere Bücher zu unterschiedlichen Themen veröffentlicht. Sie lebt in Bremen und unterrichtet Deutsch als Fremdsprache.

