

KAREN GLISTRUP

Was ist bloß mit Mama los?

Wenn Eltern in seelische Krisen geraten

Mit Kindern über Angst, Depression,
Stress und Trauma sprechen



Mit einem
Vorwort von
Jesper Juul

Aus dem Dänischen von Knut Krüger

Kösel

Zur Benutzung dieses Buches



Manche Texte richten sich vor allem an Kinder.

Hier erfahrt ihr ein wenig über das Gehirn und die Psyche.
Und über Gedanken und Erlebnisse von Kindern
in Zusammenhang mit psychisch belasteten Erwachsenen.



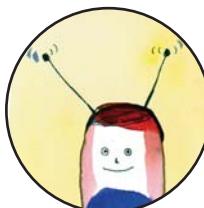
Andere Texte sind für Erwachsene geschrieben.

Ältere Kinder möchten vielleicht mitlesen.
Hier geht es unter anderem darum, warum es so wichtig ist,
mit Kindern und Erwachsenen über Ängste, Depressionen,
Stress und Traumata zu sprechen.
Und davon, *wie* wir das tun können.

Inhalt

Vorwort von Jesper Juul

9



Vorwort von Kronprinzessin Mary von Dänemark

11

Herzlich willkommen! Über kluge Kinder und das, was Erwachsene lernen können

12



Was sind Ängste und Depressionen?

Wie fühlt sich das an?

Wie sieht es aus?

14



Unruhe im Gehirn

Wie kann man das nennen?

18

Es ist niemals die Schuld der Kinder!

Psychische Leiden haben
viele Ursachen

20



Traumata und Posttraumatische Belastungsstörung

24



Alkohol und andere Drogen

28

Das Gehirn ist wie ein Computer

Körper und Psyche gehören
zusammen

30



Wenn Mama oder Papa psychische Probleme haben

Viele Kinder im selben Boot,
mit und ohne Signale

34

Wechselnde Laune

Sie ist unvorhersehbar –
was stimmt da nicht?

36

Kinder können alle Gefühle haben

Wenn die Erwachsenen streiten,
tut es im Herzen weh

40

So wird man gesund

Und so bleibt man gesund

44

Enger Kontakt und gute Gespräche

Finden in Dur und in Moll statt

48

Ansteckung, Zugehörigkeit und gute Grenzen

56

Verschiedene Ideen, innere Ruhe und ein Lächeln

58

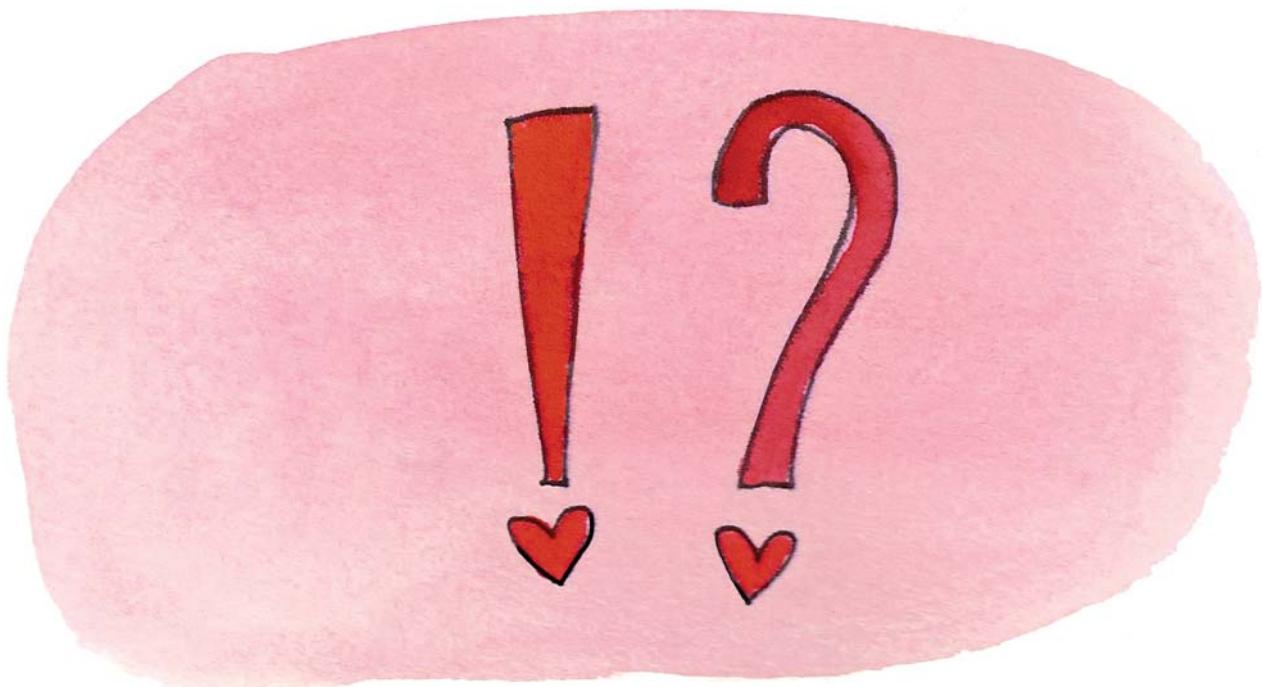
Nachwort von Karen Glistrup

64

Über die Autorin

65

Ängste und Depressionen
Stress und Traumata
Seele und Psyche



Was sind das
für Dinge?

Vorwort von Jesper Juul

Die allermeisten Eltern versuchen ihre Kinder instinktiv vor Erlebnissen zu schützen, die emotionalen Schmerz, Besorgnis, Trauer und durchwachte Nächte zur Folge haben. Es ist eine fürsorgliche, von Herzen kommende Reaktion, der es jedoch an Weisheit – in diesem Fall einer banalen Lebensweisheit – fehlt. Eine der wichtigsten Erklärungen für diesen Umstand besteht darin, dass so viele Eltern und Großeltern mit großen Leiden und Entbehrungen aufgewachsen, die niemand mit ihnen teilen wollte und die sie daher ihren eigenen Kindern ersparen wollen. Weniger den Schmerz oder die schmerzvolle Realität, als die Einsamkeit.

Es ist ein Zeichen der Zeit, dass Kinder, Jugendliche und Erwachsene gleichermaßen versuchen, sich selbst und anderen Schmerz zu ersparen, und dass die Fähigkeit, diesem zu begegnen, sich erst entwickelt, wenn die Familie von unvorhergesehenen Ereignissen wie lebensbedrohlichen Krankheiten, psychischen Leiden, Unglücken, Kränkungen und Todesfällen betroffen wird.

Wie Karen Glistrup in ihren Büchern so eindringlich beschreibt, können wir Kinder nicht davor bewahren, die Krankheiten und den Schmerz Erwachsener zu erleben, doch können wir ihnen zur Verfügung stehen, damit sie nicht einsam sein müssen. Mit ihrem Buch stellen uns die Autorin sowie die Illustratorin Pia Olsen sowohl ihre Kreativität als auch ihre Einsichten und Erfahrungen zur Verfügung – zum Wohle von Erwachsenen und ihren Kindern. Womit dieses Buch eine neue Tradition begründet, für die es in vielen unserer Ursprungsfamilien kein Vorbild gab. Eine Tradition,

in der die Gemeinschaft zwischen Kindern und Eltern wachsen kann, statt es dem Schmerz, den Geheimnissen und Sorgen zu erlauben, uns alle unserer Energie und Vitalität zu berauben. Es geht also nicht nur darum, was für Kinder eventuell gesund oder schädlich ist, sondern darum, eine Gemeinschaft zu bereichern – vor allem die Gemeinschaften, die unsere Kinder selbst gründen werden, wenn sie erwachsen sind.

Dieses Buch handelt auch von all den anderen Gefühlen, die Menschen erleben und zum Ausdruck bringen – Freude, Glück, Überraschung, Enttäuschung, Wut etc. Leider haben wir es uns in unserer europäischen Kultur angewöhnt, diese Gefühle in »positive« und »negative« zu unterteilen, und so ist es gleichermaßen ein Zeichen der Zeit wie eine Illusion anzunehmen, dass es uns allen besser ginge, wenn wir nur »positive« Gefühle hätten. Denn so einfach ist es nicht.

Kinder haben ein ausgeprägtes Bedürfnis, dass sowohl ihre Eltern als auch andere Erwachsene keinen Hehl aus ihren Gefühlen und Gedanken machen und auch mit ihnen darüber reden. Sie müssen ganz einfach erleben, dass Gefühle okay sind und es jede wichtige Gemeinschaft stärkt, sie zum Ausdruck zu bringen – mit Mimik, Tränen, Sprache, Jubel und Zorn. Auch Trost ist wichtig, doch trösten wir am besten, wenn wir einem Kind in der Realität, wie sie eben ist, nahe sind und zur Seite stehen. Gerne auch im Stillen, wenn unser ruhiger Atem unsere Gefühle durch den Körper strömen lässt. Für Kinder ist diese wortlose Sprache oft der größte Trost.

Für viele Kinder sind die Gefühle eines Erwachsenen ein wichtiger Katalysator für ihre eigenen, und manche Kinder richten all ihre Aufmerksamkeit auf dessen Bedürfnisse und vernachlässigen ihre eigenen. Nehmen Sie die Fürsorge des Kindes an und ergründen Sie behutsam seine eigenen Gefühle. So entwickeln beide, Kinder wie Erwachsene, ihr Gefühlsregister und ihre Empathie. Diese kritischen Phasen im Leben eines Kindes sollten weder ignoriert noch relativiert oder einem Therapeuten anvertraut werden. Letzteres kann notwendig sein, wenn Eltern oder andere Bezugspersonen nicht dazu in der Lage sind, doch ist es für beide Seiten das Beste, die Eltern eine Zeit lang in Gegenwart des Kindes anzuleiten. Der Umgang mit großen Gefühlen – entstehen sie nun bei einer Scheidung, bei ernsten und chronischen Krankheiten, Todesfällen oder Verliebtheit – ist kein Spezialgebiet von Psychologen und Therapeuten. Er ist hingegen ein wichtiger Bestandteil des Lebens in der Familie, und jede neue Generation hat die Chance, ihn konstruktiv zu gestalten.



Vorwort von Kronprinzessin Mary von Dänemark

Ab und zu werden wir krank. Meistens betrifft es den Körper, aber auch unsere Seele kann krank werden. Dann sprechen wir von einer psychischen Erkrankung.

Wer unter einer psychischen Erkrankung leidet, ist nicht ganz er selbst. Zugleich fällt es anderen Menschen oft schwer, die Ursachen solch einer Erkrankung zu verstehen. Das gilt insbesondere für Kinder, wenn ein Erwachsener, der ihnen am Herzen liegt, krank ist. Warum weint Mama so viel? Warum kommt Papa morgens nicht aus dem Bett? Manche Kinder reden sich ein, dies sei ihre Schuld.

Ängste und Depressionen gehören zu den häufigsten psychischen Krankheiten auf der Welt. Sowohl in Dänemark als auch in meinem Heimatland Australien kennt man Krankheiten, die gleichermaßen den Kranken wie seine Familie belasten. Jede vierte bis fünfte Familie ist davon betroffen. Alle Kinder kennen jemand in ihrem persönlichen Umfeld, auf den dies zutrifft. Deshalb ist es für uns alle – auch für Kinder – wichtig, mehr über psychische Erkrankungen zu erfahren.

Kriege, Naturkatastrophen oder das Leben als Flüchtling können der menschlichen Psyche ebenfalls großen Schaden zufügen. Dann spricht man von einem Trauma. Auch Traumata sind für Kinder schwer zu begreifen.

Das Buch *Was ist bloß mit Mama los ...* ist gut und hilfreich. Worte und Bilder erzählen von dem, was so schwer zu erklären ist. Sie erzählen davon, was wir tun können, damit unsere Seele gesund bleibt. Das Buch hilft uns dabei, von unseren Gedanken und Gefühlen zu sprechen. Denn das ist gesund für Erwachsene und Kinder.

Die dänische Kronprinzessin Mary ist Schirmherrin des Psychiatrie-Fonds und Landesvereins SIND.

