

PSYCHOLOGIE HEUTE

Das ewig hilfreiche Kind

Wer zu früh erwachsen
werden musste,
sorgt später nicht gut für
sich selbst. Aber wir
können es lernen



Depression
Welchen Einfluss
hat die Ernährung?

Lebensrückblick
Eine Anleitung
fürs Erinnern

Demokratie
Unsere erlernte
Hilflosigkeit

Editorial



Liebe Leserinnen und Leser

Kinder sind Seismografen: Wenn ihr Umfeld bebt, dann zeigen sie diese Erschütterungen an. Wenn also in ihrer Familie etwas nicht stimmt, dann werden Kinder beispielsweise aggressiv, sie haben Angst. Deswegen, so erklärt mir Alain Di Gallo, betrachten sie in der Kinder- und Jugendpsychiatrie nie nur das Kind, sondern immer das ganze soziale Netz – anders als in der Erwachsenenmedizin, die stärker das einzelne Individuum in den Mittelpunkt stellt.

Alain Di Gallo ist Direktor der Klinik für Kinder und Jugendliche der Universitären Psychiatrischen Kliniken Basel. Er hat einen Aufsatz darüber geschrieben, was passiert, wenn ein Elternteil eine schwere Krankheit hat: Was können Ärztinnen, Pfleger, Eltern dann für die Kinder tun, damit diese nicht die Verantwortung für ihre gestressten Eltern übernehmen oder gar psychisch erkranken? Es ist ein Herzensthema von ihm, sagt er.

Und er erklärt mir: Man sollte wissen, welche Vorstellung von Krankheit Kinder in welchem Alter haben. „Für ganz kleine Kinder, bis zum Alter von zwei, drei Jahren, ist entscheidend: Sind ihre wichtigsten Bezugspersonen verfügbar, wie sehen sie aus, wie geht es ihnen? Die Kleinkinder nehmen wahr, wenn Mutter oder Vater plötzlich nicht mehr da sind oder im Bett liegen müssen.“ Man sollte die Kinder einbeziehen und informieren, indem man zum Beispiel sagt: Die

Mama ist müde, sie liegt im Bett, sie kann jetzt gerade nicht. „Ab drei, vier Jahren verstehen Kinder: Jemand ist krank, jemand hat Schmerzen, die Krankheit erhält eine Bedeutung, aber im Hier und Jetzt. Angenommen der Vater ist halbseitig gelähmt, kann man vielleicht sagen: „Unser Kopf ist der Ort, wo wir bestimmen, was wir tun. Und da ist beim Papa eine Verbindung unterbrochen, deswegen kann er das Bein nicht bewegen. Aber er kann denken und er erkennt dich.“ Ab etwa sechs Jahren verstehen Kinder, dass Krankheiten eine Ursache haben – und Folgen, es ist möglich, mit ihnen darüber zu sprechen, was es zum Beispiel für die Familie heißt, dass der Vater nie mehr Auto fahren wird.

Wichtig ist Di Gallo, dass man die Kinder nicht schützt vor Dingen, vor denen man sie nicht schützen kann – sondern sie ihrem Alter gemäß beteiligt. „Angenommen ein Elternteil ist an Krebs erkrankt oder stirbt sogar, dann ist das enorm traurig und sehr schlimm. Aber wir Menschen haben grundsätzlich die Fähigkeit, damit umzugehen – wenn das Umfeld nicht schweigt, sondern das mitträgt.“

Woran merke ich als Eltern oder als Arzt, dass ein Kind zu viel Verantwortung für die Situation übernimmt? „Es ist in Ordnung, wenn ein Kind fürsorglicher mit der Mutter umgeht, weil diese krank ist“, sagt Di Gallo. „Kritisch wird es, wenn das Kind Aufgaben erfüllt, die nicht seinem Alter entsprechen.“

Viele Menschen haben in ihrer Kindheit erlebt, dass sie zu früh erwachsen werden mussten, und tragen Verletzungen mit sich, die nicht ausgeheilt sind. Die Rollenumkehr zwischen Eltern und Kind nennt man „Parentifizierung“. In unserer Februarausgabe hatte die indische Psychologin Nivida Chandra über parentifizierte Kinder geschrieben, und die Resonanz von Ihnen war so groß, dass wir entschieden haben, das Thema nun in unserer Titelgeschichte umfassender zu beleuchten – unsere Kollegin Jana Hauschild hat viel Neues und Bewegendes zusammengetragen (ab Seite 12). Gute Erkenntnisse wünscht wie stets

Dorothea Siegle, Chefredakteurin

Inhalt



Es ist eine Rollenkehr: Kinder aus brüchigen Familien übernehmen oft die Elternaufgaben. Sie halten die Familie zusammen. Wie wirkt sich das aus, wenn sie selbst erwachsen sind? Seite 12



Die Menschen in der Ukraine machen Schlimmes durch – und handeln, statt zu klagen. Was für ein Kontrast zu uns. Ein Beitrag von Marina Weisband Seite 24

Die eine fängt an zu nörgeln, der Nächste nimmt den Jammerfaden quäkend auf. Über destruktive Online-meetings – und was man tun kann Seite 68



06 Freud & Leid

Unser Start ins Heft – hier geht es um Ängste, Übungsplätze und Worte für die Ewigkeit

12 Titelthema:

Das ewig hilfreiche Kind

Wer zu früh erwachsen werden musste, sorgt später nicht gut für sich selbst. Wie wir das lernen

24 Demokratie keimt im Kleinen

Unsere erlernte Hilflosigkeit

30 Therapiestunde

Frau Gessner und die Nadeln: Voodoo-Magie im Sprechzimmer

32 Lebensrückblick

Eine Anleitung fürs Erinnern

38 Psychologie nach Zahlen

Vier Einflüsse der Jahreszeiten

40 Depression

Welchen Einfluss hat die Ernährung?

46 Im Fokus

Andreas Meyer-Lindenberg über Ferndiagnosen für die Mächtigen

52 Studienplatz

6 Seiten mit der neusten Forschung aus der Psychologie

58 Das Porträt

Persönlichkeitsforscher Brent Roberts: Der Wandelbare

68 Gefangen im Jammerzirkel

Frust in virtuellen Meetings: Wie man sie besser organisiert

72 Das halbe Leben

Ignorieren und verleumden: Eine Lektorin über Mobbing

74 Emotionen in mir, Emotionen zwischen uns

Psychologin Batja Mesquita: Wie die Kultur Gefühle prägt

80 Psychologie der Räume

Diesmal: die Bar Locker vom Hocker

82 Buch & Kritik

Für Sie rezensiert: Die wichtigsten psychologischen Neuerscheinungen

106 Ein Bild, zwei Fragen ...

... an Antje Boetius

In jedem Heft

03 Editorial / 04 Impressum
89 Mehr Medien / 94 Leserbrief
95 Markt / 104 Mehr Psychologie
Heute / 105 Vorschau



Das ewig hilfreiche Kind

Rutschen Kinder in die Rolle der Eltern, weil diese überfordert sind, hinterlässt das Spuren. Als Erwachsene haben diese parentifizierte Kinder oft Probleme, gut für sich selbst zu sorgen. Aber sie können es lernen

Text: Jana Hauschild // Illustrationen: Golden Cosmos

Versinkt das Zuhause im Chaos, kann es den Kindern ein Gefühl von Kontrolle geben, wenn sie die Dinge selbst in die Hand nehmen

Sie nennen sich selbst „zweite Mutter“ oder „dritter Elternteil“, „Familietherapeutin“ oder „Eheberaterin“. Manche fordern einen Ehrentitel in Psychologie. Unter dem Hashtag *#eldestdaughter* melden sich seit 2016 tausende Frauen in den sozialen Medien zu Wort, die als Kinder und Jugendliche in ihren Familien elterngleiche Tätigkeiten übernommen hatten und oft noch immer übernehmen. Die älteste Tochter zu sein sei wie ein lebenslanges unbezahltes Praktikum, heißt es da in einem Social-Media-Kanal. Oder: Wohl jedes Problem auf Erden könnte in kurzer Zeit gelöst werden, wenn man nur ein Komitee von älteren Töchtern damit beauftragen würde, meint eine andere Userin. „Wir sollten eine älteste Tochter zur Präsidentin wählen“, fordert scherzhaft eine Frau. „Stellt euch die Möglichkeiten vor! Sie hält ganze Familien zusammen, und das im Alter von 12 Jahren. Wie schwer kann es sein, ein Land zu regieren?“

Es sind kecke Sprüche, hinter denen sich ein Abgrund auftut. Kinder, die von klein auf die Familie zusammenhalten, die wie eine weitere Mutter im Haushalt wirbeln und ihren Geschwistern psychologischen Beistand leisten. Im Fachjargon heißt das *Parentifizierung*. Der klobige Begriff wirkt wie einem Behördenlexikon entnommen und versteckt, wie sensibel das Phänomen dahinter ist. Jungen ebenso wie Mädchen verlassen ihre kindliche Position in der Familie und nehmen Aufgaben wahr, die eigentlich den Erwachsenen gebühren, nämlich der Mutter oder dem Vater. Doch nicht nur die ältesten Töchter und Söhne kennen dieses Phänomen. Und nicht nur sie klagen über die Folgen.

Wie häufig sich in Familien die Rollen umkehren, dazu gibt es bislang nur ungenaue Hochrechnungen. In den USA, Großbritannien und Australien übernehmen Schätzungen zufolge rund vier Prozent der Kinder und Jugendlichen im Übermaß die Aufgaben ihrer Eltern, so beziffert es eine Übersichtsarbeit aus dem Jahr 2007. Eine Forschungsgruppe aus Polen und den USA hat 2022 ebenfalls versucht, das Phänomen in Zahlen zu gießen – und landete bei deutlich höheren Werten. Knapp sieben Prozent der Jugendlichen übernahmen demnach gehäuft praktische Aufgaben im Elternhaus und

einer von drei Jugendlichen hielt als emotionale Stütze oder Kummerkasten für die Eltern her. Die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler hatten fast 48 000 Schülerinnen und Schüler in Polen befragt.

Dass solche Rollenwechsel zwischen Eltern und Kindern keine Einzelfälle sind, lässt sich auch an den Konstellationen und Umständen ablesen, in denen es dazu kommen kann – denn diese sind zahlreich. Besonders gefährdet sind Kinder von psychisch erkrankten Müttern oder Vätern, von denen es etwa drei bis vier Millionen in Deutschland gibt. Ein Vater mit Wahnvorstellungen hat in akuten Phasen keinen Sinn für kindliche Belange, weicht das Kind vielleicht sogar in seine paranoiden Ängste ein, die es nicht versteht. Die Mutter ist derweil mit eigenen Gefühlen und der Situation überfordert. Schnell wird das Kind zum Vernünftigen, zur Haushaltshilfe und zur Schulter zum Anlehnen. „Mir berichtete mal ein Klient, schon als 6-Jähriger für seine drogenabhängigen Eltern das Heroin besorgt zu haben“, sagt die systemische Psychotherapeutin Christina Hunger-Schoppe, die als Professorin für klinische Psychologie und Psychotherapie an der Universität Witten/Herdecke unter anderem zu Familiendynamiken forscht.

Auch wenn ein Bruder oder eine Schwester schwerkrank ist, eine Behinderung oder psychische Störung aufweist, sind die Ressourcen von Eltern oft am Limit, so dass sich das gesunde Kind anpasst und in eine Erwachsenenrolle rutscht. Gleiches kann geschehen, wenn Vater oder Mutter körperlich erkranken. Eine ältere Übersichtsarbeit aus Deutschland hat festgestellt, dass das Einfühlungsvermögen solcher Eltern häufig erschöpft ist und sie Signale der Not von ihren Kindern nicht mehr wahrnehmen.

Häufig erleben auch Jungen und Mädchen, deren Eltern sich trennen, einen Wechsel der Rollen. Umzug, Geldprobleme, die emotionale Verletzung durch die Trennung: All dies verhindert mitunter, dass Eltern sich ihren Kindern wie gewohnt