TEILNEHMERUNTERLAGEN

KIPKE

Kinder psychisch kranker Eltern

Eltern bleiben Eltern

Mit Neuer Autorität Halt geben und Handlungsmöglichkeiten stärken

Dr. Michaela C. Fried
Fachärztin für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Kinderheilkunde
Psychotherapeutin, Supervisorin und Elterncoach
Neue Autorität
Engagiert in der Friedensarbeit mit
Bridges for Hope and Peace (B4HP)

November 2026

INA
INSTITUT für NEUE AUTORITÄT
Steinkellner & Ofner OG

Kinder entlasten und Eltern stärken

Die Sicht des Kindes

Manche Kinder beobachten ständig die Stimmung der Eltern, beruhigen Erwachsene oder kümmern sich um Geschwister. Andere zeigen ihre Not durch Rückzug oder heftige Auseinandersetzungen. Wir erkunden, was dieses Kind erlebt und welche Verantwortung es trägt.

Eltern bleiben Eltern

Eine psychische Erkrankung kann Fürsorge erschweren. Zugleich haben Eltern Fähigkeiten, Wünsche und Erfahrungen, an die wir anknüpfen können. Wir fragen, was ihnen für ihr Kind wichtig ist und welche Unterstützung sorgendes Handeln wieder möglich macht.

Schutz und Beziehung

Angst, Mitgefühl, Liebe und Erleichterung können nebeneinander bestehen. Kinder müssen ihre Eltern weder verteidigen noch verurteilen. Die Verantwortung für Sicherheit und notwendige Veränderungen tragen Erwachsene.

Mit Kindern über ihre Wirklichkeit sprechen

Verständlich und konkret erklären

Wir verbinden Begriffe wie Angst, Depression, Manie oder Psychose mit den Erfahrungen des Kindes: Was verändert sich zuhause? Was versteht es bereits? Welche Fragen und Befürchtungen hat es? Wir prüfen immer wieder, ob unsere Erklärung zu seinem Erleben passt.

FALLGESCHICHTE 1

Wenn der Vater sich verändert

Ein 16-jähriges Mädchen erzählt:

„Es hat kurz nach unserem Umzug begonnen, als sich mein Vater sehr verändert hat. Zuerst ist er abends immer länger im Büro geblieben und war dann sehr aufgedreht, wenn er nach Hause kam. Statt mit Mama und mir gemeinsam die neue Wohnung herzurichten, hat er spät in der Nacht Lampen und Rollos montiert, Regale zusammengebaut und die Wände gestrichen.

Er hat nicht mehr aufgehört zu reden und uns gar nicht zugehört. Ständig wollte er etwas unternehmen. Er kaufte ein Wohnmobil und brachte immer neue, teure Geschenke mit. Ich bekam mit, wie meine Mutter immer verzweifelter wurde und ihn bat, nichts mehr zu kaufen, weil wir ohnehin kein Geld hätten.

Einmal kam er nicht nach Hause. Wir wurden durch eine Nachricht aufgeweckt, dass mein Vater im Krankenhaus sei. Er war mit seinem Rennrad auf der Autobahn gefahren. Er war unverletzt, aber durcheinander.

Nach einem längeren Spitalsaufenthalt war Papa wieder recht normal. Dann hat sich wieder alles verändert. Plötzlich schlief er viel mehr als früher, lachte nicht mehr und schwieg beim Essen. Ich wollte gar nicht mehr nach Hause kommen, weil sich alles sehr schwer anfühlte.

Früher unterstützte er mich beim Sport, feuerte mich an, ging mit mir ins Kino und machte Ausflüge. Jetzt zog er sich zurück. Dann hat er noch seine Arbeit verloren und gesagt, dass er versagt habe und nicht mehr leben wolle. Mama weint in der Nacht.“

Kurze Gruppenarbeit zur Fallvignette

In dieser Erzählung hören wir, wie stark sich der Alltag des Mädchens verändert hat. Sie beobachtet den Vater und die Verzweiflung der Mutter. Zugleich erinnert sie sich daran, wie die Beziehung zum Vater vorher war. Auch diese Erinnerung gehört zur Arbeit mit der Familie.

Besprechen Sie die Fallvignette in Kleingruppen von drei bis vier Personen. Nehmen Sie sich dafür etwa 15 Minuten Zeit. Unterscheiden Sie zwischen dem, was das Mädchen erzählt, und Ihren eigenen Vermutungen.

1. Das Mädchen verstehen und informieren

Welche Sorgen würden Sie mit ihm erkunden? Formulieren Sie zwei offene Fragen, die ihm Raum für seine eigene Sicht geben.

Was müsste es über die Erkrankung des Vaters wissen? Überlegen Sie eine verständliche Erklärung in wenigen Sätzen.

2. Verantwortung bei den Erwachsenen verankern

Wie würden Sie die Äußerung des Vaters, nicht mehr leben zu wollen, mit dem Mädchen ansprechen?

Welche Erwachsenen und Fachkräfte müssen Verantwortung für die Abklärung und Sicherheit des Vaters sowie die Versorgung der Familie übernehmen? Wie erklären Sie dem Mädchen, dass es dafür nicht zuständig ist?

3. Mit dem Vater ins Gespräch kommen und Beziehung ermöglichen

Wie würden Sie mit dem Vater sprechen, sodass seine eigene Not Raum bekommt und er zugleich darin unterstützt wird, für seine Tochter wieder als Vater da zu sein?

Formulieren Sie einen möglichen Gesprächseinstieg. Überlegen Sie anschließend:

Wie erfahren Sie, was ihm an der Beziehung zu seiner Tochter wichtig ist?

Wie können Sie mit ihm über die Sorgen seiner Tochter sprechen, ohne ihn zu beschämen?

Welche kleine Beziehungsgeste könnte ihm derzeit möglich sein – auch wenn seine Tochter zunächst zurückhaltend reagiert?

Wer könnte ihn dabei konkret unterstützen und entlasten?

Greifen Sie dabei Gedanken der Neuen Autorität auf: Präsenz, Beziehungsgesten und ein unterstützendes Netzwerk. Die aktuelle Belastbarkeit des Vaters und die Wünsche der Tochter bestimmen mit, welcher Schritt passend ist.

Seine Äußerung, nicht mehr leben zu wollen, erfordert eine fachliche Abklärung. Diese Verantwortung tragen Erwachsene und Fachkräfte; die Tochter übernimmt keine Aufgabe zur Stabilisierung oder Überwachung ihres Vaters.

FALLGESCHICHTE 2

Die 17-jährige Tina erzählt:

„Mein Vater war nie einfach. Ich habe bis heute Angst vor ihm. Von Mama hat er sich vor einigen Jahren getrennt, seitdem hat er immer wieder wechselnde Freundinnen. Ich habe auch mehrere Halbgeschwister.

Als wir noch zusammen gewohnt haben, ist Papa oft wegen Kleinigkeiten ausgerastet. Einmal habe ich meine Schultasche nach der Schule mitten im Flur stehen gelassen. Daraufhin hat er mich fürchterlich beschimpft und geschrien, dass ich ihm gestohlen bleiben könne und dass es ohne mich viel einfacher wäre.

Wenn Mama an ihrem Handy war, hat er ihr vorgeworfen, sie würde etwas mit anderen Männern haben. Ich weiß natürlich, dass das alles nicht stimmt. In seinen Wutanfällen hat er oft Gegenstände an die Wand geschmissen und uns geschlagen. An anderen Tagen war er wie ausgewechselt, dann kam er mit Geschenken nach Hause.

Als ich noch klein war, hatten meine Eltern Freunde. Aber die gibt es jetzt nicht mehr, und das liegt an meinem Vater. Obwohl er nicht mehr bei uns wohnt, steht er regelmäßig abends vor unserer Tür. Mama lässt ihn dann herein. Ich glaube, sie liebt ihn immer noch.

Neulich saß er mit Mama in der Küche, als ich nach Hause kam. Er sagte, er wolle am liebsten wieder mit ihr zusammen sein und bei uns wohnen. Plötzlich wirkte er ganz ängstlich, verloren, fast demütig. Irgendwie tat er mir dann auch leid."

Tina und ihre Mutter

Eine Gesprächssituation einstellen (2 Teilnehmer aus dem Plenum und Fried)

An dieser Stelle stellen wir eine mögliche Gesprächssituation ein. Eine Teilnehmerin übernimmt die Rolle der Mutter, eine zweite die Rolle von Tina. Ich setze mich als begleitende Fachkraft dazu.

Tina könnte beispielsweise beginnen:

„Letzte Woche, als Papa wieder hier war, hatte ich das Gefühl, du hättest am liebsten, dass er wieder bei uns wohnt. Stimmt das?"

Das ist nur ein möglicher Einstieg. Ich lade die Teilnehmerin ein:

„Tina, magst du einmal schauen, wonach dir gerade ist? Was möchtest du deine Mama fragen oder ihr sagen? Du kannst mit deinen eigenen Worten anfangen."

Die Mutter antwortet aus ihrer Rolle heraus. Ich begleite das Gespräch und unterstütze beide dabei, ihre Gedanken, Gefühle und Befürchtungen auszudrücken. Dabei bleiben Tinas Sicherheit und die Verantwortung der Erwachsenen im Blick.

Die übrigen Teilnehmer hören mentalisierend zu: Was könnte in Tina und ihrer Mutter vorgehen? Was bleibt unausgesprochen? Welche Frage könnte helfen, die jeweilige Sicht besser zu verstehen?

Nach einigen Minuten unterbrechen wir und sammeln die Wahrnehmungen der Zuhörenden als vorsichtige Vermutungen. Anschließend erzählen die beiden Rollenspielerinnen, was davon zu ihrem Erleben gepasst hat und was anders war.

Mitgefühl und Verantwortung unterscheiden

Tinas Erleben ist der Ausgangspunkt

Beschimpfungen, körperliche Gewalt und Unberechenbarkeit bestimmen ihre Erfahrungen. Aus ihrer Erzählung allein lässt sich keine Diagnose des Vaters ableiten. Eine Erkrankung kann Schwierigkeiten verständlicher machen; sie entbindet ihn nicht von der Verantwortung für Gewalt.

Erwachsene sorgen für Schutz

Tina darf ihren Vater vermissen und Mitleid empfinden. Sie ist nicht dafür zuständig, ihn zu beruhigen oder über seine Rückkehr zu entscheiden. Wir klären, wer für Sicherheit und Absprachen über Kontakte verantwortlich ist.

Die Qualität des Netzwerks prüfen

Wer unterstützt die Mutter, ohne sie zu beschämen? Wer hilft bei Entscheidungen, ohne auf Versöhnung zu drängen? Wer kann den Vater erreichen und ihn bei der Übernahme von Verantwortung unterstützen? Viele Beteiligte allein ergeben noch keine hilfreiche Unterstützung.

Die ganze Familie leidet unter der Zwangserkrankung der Mutter

Der 13-jährige Florian erzählt:

„Zuhause ist alles ganz anders geworden. Mama ist seit einiger Zeit total streng. Ständig räumt sie auf und putzt danach die ganze Wohnung. Früher hat sie das einmal in der Woche gemacht, inzwischen tut sie das dreimal am Tag. Ständig hört man den Staubsauger und überall riecht es nach Reinigungsmittel.

Das Schlimme ist, dass sie sagt, dass Papa, mein Bruder und ich an all dem Schmutz schuld seien, obwohl ich mich an der Eingangstür bis auf die Unterhose ausziehe und mich öfter am Tag dusche, weil Mama das so will. Sie sagt, wir tragen zu viel Dreck in die Wohnung und würden aus der Schule Bakterien und Viren mitbringen. Wenn sie diese nicht vernichtet, können wir alle schwer krank werden.

Beim Essen gibt es nur mehr frisches Plastikgeschirr und Besteck, danach wird es weggeworfen. Auf der schönen roten Wohnzimmercouch liegt seit Wochen eine Plastikplane, die Mama jedes Mal reinigt, sobald einer von uns darauf gesessen ist.

Neulich habe ich mich geweigert, ein drittes Mal am Tag zu duschen. Da ist Mama wütend geworden und hat mich angebrüllt. Ich habe geheult. Dann hat sie gesagt, dass sie das alles auch nicht so einfach findet und wünscht, dass es anders wäre. Sie hat mich in den Arm genommen, dann habe ich noch einmal geweint.

Vorgestern habe ich ausnahmsweise einen Klassenkameraden nach der Schule mit nach Hause genommen. Er hatte seinen Hausschlüssel vergessen. Ich hatte Angst, wie meine Mutter reagieren würde. Mein Freund blieb zwei Stunden, und zum ersten Mal war alles so wie früher. Als er dann wegging, war dafür alles umso schlimmer.“

Das Drei-Häuser-Modell

Mit drei Häusern halten wir fest, was das Kind belastet, was in seinem Leben gut ist und was es sich wünscht. Jedes Haus bekommt ein eigenes Blatt. Das Kind entscheidet, womit es beginnt; ein Wechsel zwischen den Häusern ist jederzeit möglich.

Haus der Sorgen

Was macht dir Sorgen? Was ist gerade schwierig? Wir halten die Nöte des Kindes in seinen Worten fest.

Haus der guten Dinge

Was gefällt dir in deinem Leben? Wer oder was tut dir gut? Auch kleine gute Erfahrungen bekommen Raum.

Haus der Träume

Was wünschst du dir? Wie wäre es, wenn die Sorgen weggewischt wären? Das Kind darf schreiben, erzählen oder zeichnen.

Wir übernehmen seine Worte möglichst genau und prüfen Formulierungen mit ihm. Wir besprechen, wem die Häuser gezeigt werden, welche Befürchtungen es dazu hat und welche nächsten Schritte folgen. Notwendige Weitergaben zum Schutz des Kindes werden erklärt und begleitet.

Die Drei Häuser mit Florian gestalten

Das Drei-Häuser-Modell - Gruppenarbeit

Die vier Rollen

1. Florian

Sie übernehmen Florians Rolle auf Grundlage seiner Erzählung. Sie entscheiden, mit welchem Haus Sie beginnen und was Sie erzählen, schreiben oder zeichnen möchten. Sie dürfen Fragen zurückweisen und die Fachkraft korrigieren: „Nein, so meine ich das nicht."

2. Begleitende Fachkraft

Sie erklären Florian die drei Häuser und begleiten das Gespräch. Lassen Sie ihn bestimmen, was in den Häusern festgehalten wird. Wenn Sie für ihn schreiben, fragen Sie nach, ob Sie seine Worte richtig wiedergegeben haben.

3. Beobachtung der Gesprächsführung

Achten Sie besonders darauf, ob die Fragen Florian Raum für seine eigene Sicht geben.

Notieren Sie während des Gesprächs:

Eine Frage, nach der Florian mehr oder etwas Neues erzählt.

Eine Stelle, an der die Fachkraft eine Antwort nahelegt, deutet oder einen Rat gibt.

Eine mögliche offenere Frage für genau diese Stelle.

Bringen Sie diese konkreten Beispiele in die Auswertung ein. Beschreiben Sie auch, wie Florian darauf reagiert hat.

4. Beobachtung der Häuser und der nächsten Schritte

Achten Sie darauf, wie aus Florians Erzählung Einträge in den Häusern werden und wie das Gespräch abgeschlossen wird.

Notieren Sie:

Ein Beispiel, bei dem Florians eigene Worte genau übernommen werden.

Eine Stelle, an der etwas ergänzt, abgeschwächt oder anders formuliert wird. Fragt die Fachkraft nach, ob das für Florian stimmt?

Wie geklärt wird, wem die Häuser gezeigt werden sollen. Wird Florian nach seinen Wünschen und möglichen Befürchtungen gefragt?

Wenn einer dieser Punkte nicht vorkommt, halten Sie fest, welche Frage Sie dazu noch stellen würden.

Für die Auswertung

Zuerst berichtet die Person in Florians Rolle, dann die Fachkraft. Anschließend nennen die beiden Beobachtenden ihre Beispiele. Gemeinsam überlegen Sie, was Sie bei einem weiteren Gespräch beibehalten oder anders machen würden.

Auch Eltern haben Sorgen und Wünsche

Die Häuser können auch Eltern Raum für ihre eigene Sicht geben. Mögliche Überschriften sind:

„Wenn es bei uns gut geht.“

„Wenn es mir schlecht geht oder ich krank bin.“

„Wie es sein sollte und welche Unterstützung wir dafür brauchen.“

Wir lassen zunächst nebeneinander stehen, was das Kind erlebt und was Mutter oder Vater erlebt. Vielleicht werden gemeinsame Wünsche sichtbar oder bisher fehlende Hilfen erkennbar. Daraus entwickeln wir konkrete nächste Schritte.

Trauma über Generationen

Eigene Erfahrungen mit Gewalt, fehlendem Schutz oder Fremdunterbringung können die Wahrnehmung von Beziehungen und heutige Reaktionen auf Konflikte prägen. Kinder machen dabei eigene belastende Erfahrungen. Wir erkunden diese Zusammenhänge in der jeweiligen Familie und fragen zugleich nach Menschen und Erfahrungen, die getragen haben.

Eltern werden durch ihre Vergangenheit nicht auf eine bestimmte Entwicklung festgelegt. Gegenwärtige Gewalt muss benannt und beendet werden; Eltern brauchen Unterstützung, um anders handeln zu können.

Unterstützung ist nur, was als unterstützend erlebt wird

Peter Jakob beschreibt in seinem Buch „Dem Trauma Widerstand leisten“, wie unsere Position als Helfer die Zusammenarbeit mit Eltern beeinflusst. Eltern können Unterstützung, aber auch Kritik, Beschämung oder Bevormundung erfahren haben. Wir fragen, wie unsere Hilfe erlebt wird und ob Eltern widersprechen oder Vorschläge zurückweisen können.

Kritisch vorschreibend

Die kritisch-vorschreibende Position: Gemeint ist eine Art, Eltern beurteilend, erklärend und korrigierend zu begegnen und dabei zu vermitteln, dass wir wissen, wie sie handeln sollten.

Eltern mit einer Geschichte von Gewalt, Beschämung oder Bevormundung können eine solche Begegnung als erneute Bedrohung erleben. Vielleicht schweigen sie. Vielleicht stimmen sie zu, obwohl sie sich nicht verstanden fühlen. Vielleicht reagieren sie wütend oder ziehen sich zurück.

Wenn wir das ausschließlich als fehlende Kooperation deuten, übersehen wir möglicherweise unseren eigenen Anteil. Wir müssen deshalb auch fragen, wie unsere Hilfe erlebt wird.

Emotional sicher

Die emotional sichere Position verlangt, dass wir die Not der Eltern wahrnehmen und mit ihnen darüber sprechen, ohne sie auf Hilflosigkeit festzulegen. Wir müssen interessiert sein an ihrer Sicht und zugleich bereit, gemeinsam nach Handlungsmöglichkeiten zu suchen. Eltern sollen widersprechen, Zweifel äußern und sagen können, dass etwas nicht hilfreich ist.

Wir benennen Sorgen und notwendige Schutzmaßnahmen klar und nachvollziehbar und bleiben für die Reaktionen und den Unterstützungsbedarf der Eltern ansprechbar.

Fragen die Raum öffnen

„Was ist Ihnen für Ihr Kind besonders wichtig?“
„Wann ist es Ihnen trotz der Schwierigkeiten gelungen, so für Ihr Kind da zu sein, wie Sie es möchten?“
„Was müsste diesmal anders sein, damit Unterstützung für Sie hilfreich wird?“

Diese Fragen helfen uns zu verstehen, was Eltern für ihr Kind bewirken möchten und welche Unterstützung sie dafür brauchen. Von dort aus überlegen wir gemeinsam, was sie selbst verändern können: Wie können sie einen Streit unterbrechen, eine Grenze vertreten oder wieder Kontakt anbieten – auch wenn ihr Kind zunächst anders reagiert, als sie es sich wünschen?

Hier setzt die Neue Autorität an. Sie unterstützt Eltern dabei, ihr eigenes Handeln bewusster zu gestalten und sich dafür mit anderen Erwachsenen zu verbinden. Ein zentraler Gedanke lautet:

„Ich kann dich nicht kontrollieren. Ich kann aber Verantwortung für mein eigenes Handeln übernehmen.“

Präsenz und wachsame Sorge · Ansprechbar und verlässlich sein; bei Gefährdung aktiver werden. Selbstfürsorge und Entlastung ermöglichen verlässliche Präsenz.

Selbstkontrolle und Eskalationsvorbeugung · Den Streit unterbrechen, Hilfe holen, später klären: „Wir kommen darauf zurück.“ Gemeinsam herausfinden, was beim Unterbrechen hilft.

Netzwerk und Bündnisse · Konkret vereinbaren, wer zuhört, entlastet und erreichbar ist. Das Netzwerk stärkt Schutz und Beziehung und tritt gegen Gewalt ein.

Gewaltloser Widerstand · Schädigendes Verhalten benennen und das eigene Handeln verändern. Auf Beschimpfung, Demütigung und Gewalt verzichten; die Würde der Person achten.

Beziehungsgesten · Interesse zeigen und nach einem Streit wieder Kontakt anbieten. Die Gesten passen zu Elternteil und Kind und sind keine Belohnung.

Ankündigung · Sorgen, den eigenen Handlungsentschluss, Unterstützung und eine Beziehungsaussage benennen. Erwachsene tragen Verantwortung für Schutz und Veränderung.

Transparenz · Vorgehen und Aufgaben nachvollziehbar machen. Sorgsam klären, wer welche Informationen braucht und wer Verantwortung übernimmt.

Wiedergutmachung · Schaden benennen und Verantwortung übernehmen: „Was kannst du tun, damit wieder Gutes in die Welt kommt?“ Vergebung wird nicht eingefordert.

Der Sorgedialog nach Peter Jakob

Im Sorgedialog nach Peter Jakob unterstützen wir Eltern dabei, sich auf die oft verdeckten Bedürfnissignale ihres Kindes einzustimmen. Wir knüpfen an einen Moment an, in dem Sorge oder Verbundenheit spürbar war.

Mit Imaginationen arbeiten

Wie könnte eine kleine zukünftige Begegnung aussehen? Was nimmt der Elternteil wahr? Was möchte er seinem Kind vermitteln? Wie könnte er sorgend zugewandt bleiben, wenn das Kind zunächst ablehnend reagiert?

Bilder gemeinsam prüfen

Die Fachkraft kann eigene Bilder und Empfindungen behutsam anbieten: „Passt das zu dem, was Sie sich vorstellen, oder ist es für Sie anders?“ Der Elternteil darf korrigieren oder verwerfen. Die tatsächliche Sicht des Kindes bleibt offen.

Einen nächsten Schritt finden

Was ist vorstellbar geworden? Was braucht der Elternteil selbst, um so handeln zu können? Welche kleine Handlung und welche konkrete Unterstützung können in den Alltag mitgenommen werden?

Übung zum Sorgedialog

Wir üben den Sorgedialog in Vierergruppen:

Eine Person übernimmt die Rolle eines Elternteils, eine zweite ist die Therapeutin/Unterstützerin. Die beiden anderen beobachten: Eine achtet auf die Gesprächsführung, die andere darauf, wann Verbundenheit und Handlungsmöglichkeiten entstehen und wann der Elternteil unter Druck gerät.Die 2. Beobachtungsperson kann gegebenfalls als Unterstützung der Mutter (z.B.als deren beste Freundin) einbezogen werden, wenn es passt.

Als Ausgangspunkt verwenden wir die Situation einer Mutter, die den Kontakt zu ihrem zwölfjährigen Sohn vermisst. Gespräche enden häufig im Streit, der Sohn zieht sich zurück. Früher saßen beide manchmal abends bei einem Kakao zusammen und erzählten einander vom Tag. Alternativ kann die Gruppe eine verfremdete Situation aus der beruflichen Praxis wählen.

Die begleitende Fachkraft erkundet zunächst, was die Mutter belastet und was sie im Kontakt zu ihrem Sohn vermisst. Anschließend fragt sie nach einem konkreten Moment, in dem Nähe oder Verbundenheit spürbar war: Was geschah damals? Was nahm die Mutter an ihrem Sohn wahr? Was war ihr selbst möglich?

Von der Imagination zum nächsten Schritt

Von dort aus laden wir die Mutter ein, sich eine kleine zukünftige Begegnung vorzustellen, zu imaginieren. Wo könnte sie stattfinden? Wie möchte sie ihrem Sohn begegnen? Was möchte sie ihm vermitteln? Dabei muss der Sohn in der Vorstellung nicht sofort zugänglich sein. Wir erkunden auch, wie die Mutter ihm sorgend zugewandt bleiben könnte, wenn er zunächst knapp oder ablehnend reagiert.

Die Fachkraft kann eigene Bilder behutsam anbieten und fragt nach: „Passt diese Vorstellung für Sie, oder ist es anders?“ Die Mutter darf korrigieren, widersprechen oder ein Bild verwerfen.

Zum Abschluss überlegen beide, welcher kleine Schritt im Alltag möglich wäre und welche Unterstützung die Mutter dafür braucht.

Nach dem Gespräch werden die Rollen ausdrücklich beendet. Zuerst berichtet die Person in der Elternrolle, was sie als hilfreich und was sie als Druck erlebt hat. Danach reflektiert die Fachkraft ihr Vorgehen. Die Beobachtenden ergänzen konkrete Gesprächsmomente. Gemeinsam prüfen wir, wie eine emotional sichere Begegnung entstanden ist und wo wir möglicherweise in eine kritisch-vorschreibende Position geraten sind.

Wenn das Kind selbst psychiatrische Hilfe braucht

Manchmal bestimmen die Ängste oder Zwänge eines Kindes zunehmend den Familienalltag. Eltern übernehmen Aufgaben, vermeiden bestimmte Situationen oder beteiligen sich an Ritualen, um seine Not zu lindern. Andere Kinder reagieren impulsiv, beschimpfen ihre Eltern oder werden körperlich übergriffig. Die Erwachsenen versuchen zu beruhigen, geben nach oder erhöhen den Druck. Trotzdem eskaliert die Situation immer wieder.

Wenn Eltern selbst psychisch erkrankt sind, können ihre Kräfte rasch erschöpft sein. Das Verhalten des Kindes kann zudem an eigene Erfahrungen von Bedrohung oder Hilflosigkeit rühren. Dann brauchen beide Unterstützung: das Kind bei seiner Erkrankung und die Eltern dabei, ihm beizustehen, ohne sich in erschöpfenden Anpassungs- oder Eskalationsschleifen zu verlieren.

Wir schauen deshalb genau hin: Was kann dieses Kind derzeit bewältigen? Was überfordert die Eltern? Welche Abläufe verstärken die Schwierigkeiten? Und wer kann konkret helfen, sie zu verändern?

Schutz konkret organisieren

Wo Gewalt auftritt, müssen wir handeln – unabhängig davon, von wem sie ausgeht. Verständnis für die Not eines Menschen entbindet uns nicht davon, andere vor seinem Verhalten zu schützen.

Eine Gesprächspause allein reicht dafür manchmal nicht aus. Es kann notwendig sein, Kontakte vorübergehend nur begleitet zu ermöglichen, eine räumliche Trennung zu organisieren oder eine Krisenunterbringung einzubeziehen. Wir klären mit den zuständigen Stellen, welche Maßnahmen erforderlich sind und wer sie verlässlich umsetzt.

Auch Eltern und Geschwister brauchen Schutz, wenn das Kind gewalttätig wird. Das Kind wiederum braucht Erwachsene, die seine Übergriffe begrenzen und ihm zugleich bei seiner Not helfen. **Ein Bündnis mit Eltern wird daran erkennbar, dass wir ihnen bei diesen schwierigen Schritten zur Seite stehen und notwendige Veränderungen gemeinsam tragen.**

Zusammenarbeit verbindlich machen

Wer behandelt das Kind? Wer unterstützt die Eltern? Wer übernimmt im Alltag welche Aufgabe? Wer hält den Kontakt zur Familie? Wir prüfen gemeinsam, ob vereinbarte Hilfen erreichbar sind und tatsächlich ausreichen.

Wenn Mutter und Tochter unter Zwängen leiden

Ich möchte eine Familie aus meiner Arbeit vorstellen. Wir nennen das Mädchen für unser Seminar Gabi. Die Falldarstellung ist anonymisiert; die anschließenden Ankündigungen sind Entwürfe für die gemeinsame Arbeit und keine Dokumentation tatsächlich übergebener Briefe.

Gabi ist im frühen Volksschulalter und leidet unter ausgeprägten Zwängen. Besonders belastend sind die Toilettengänge. Sie hält den Stuhl zurück; dadurch wird das Absetzen zusätzlich erschwert. Anschließend verbringt sie lange Zeit mit Reinigungsritualen. Toilettenpapier, Feuchttücher und Duschen gehören zu einem Ablauf, der mehrere Stunden dauern kann.

Auch ihre Mutter Ulrike leidet seit Langem unter Zwangsgedanken und Zwangshandlungen. Sie berichtet von eigenen Behandlungen und davon, dass sie trotz medikamentöser Therapie weiterhin erheblich belastet ist. Reinigung betrifft für sie auch ihre Gedanken: Sie hat das Gefühl, diese ebenfalls „putzen“ zu müssen.

Gabi ist im Gespräch zunächst zugewandt und kann gut erzählen. Sobald es um Veränderungen ihrer Reinigungsabläufe geht, steigt ihre Anspannung. Sie besteht auf bestimmten Produkten und kündigt an, andernfalls nicht mehr zur Toilette zu gehen. Die Mutter kennt diese Not aus eigener Erfahrung. Gleichzeitig fühlt sie sich den Forderungen ihrer Tochter zunehmend ausgeliefert.

Die Familie lebt mit den mütterlichen Großeltern zusammen. Auch ein jüngeres Geschwisterkind muss versorgt werden. Der Großvater, zu dem Gabi eine enge Beziehung hat, ist schwer erkrankt. Die Sorge um ihn verstärkt die Angst vor Ansteckung. Der Schulbesuch ist seit Längerem unterbrochen.

Die Beziehung zwischen den Eltern ist belastet. Ulrike erlebt wenig Unterstützung durch ihren getrennt von ihr lebenden Kindesvater. Mit der Großmutter kommt es ebenfalls zu Konflikten. In der Familie sind viele Menschen anwesend, aber alle wirken erschöpft.

Kleine Fortschritte

Bei einem weiteren Gespräch kommt die Mutter gemeinsam mit dem Großvater. Inzwischen gibt es eine Veränderung: Gabi geht regelmäßiger zur Toilette und braucht für die anschließende Reinigung deutlich weniger Zeit. Die Belastung bleibt groß, aber sie konnte einen Teil ihres bisherigen Ablaufs verkürzen.

Wir sprechen darüber, wie schnell dieser Fortschritt übersehen wird, wenn alle vor allem darauf schauen, was weiterhin schwierig ist. Die Familie soll wahrnehmen können, was Gabi bereits gelungen ist, und mit ihr nach einem nächsten kleinen Schritt suchen.

Zugleich betrachten wir, wie die Erwachsenen in die Zwänge einbezogen werden. Gabi möchte beispielsweise, dass andere ihr Türen öffnen, weil sie die Klinken nicht berühren kann. Gegenstände die sie berührt hat, müssen mit Feuchttüchern abgewischt werden, wobei bei jedem Abwischen ein neues Feuchttuch verwendet werden muss. Hier stellt sich die Frage, wie die Familie ihr beistehen kann und zugleich ihre eigene Beteiligung an den Zwangsabläufen verändert.

Die Mutter spricht in manchen Gesprächen offen über ihre eigene Erkrankung. Gleichzeitig gelingt es nicht ausreichend, notwendige Hilfen anzunehmen und kontinuierlich zu nutzen. Finanzielle Sorgen, Konflikte in der Familie und Befürchtungen gegenüber der Kinder- und Jugendhilfe erschweren die Zusammenarbeit. In anderen Situationen werden das Ausmaß der eigenen Erkrankung und die Belastung der Tochter verharmlost oder zurückgewiesen.

Die Großeltern sehen deutlicher, dass die Situation so nicht weitergehen kann. Sie tragen bereits viel mit, sind aber selbst erschöpft.

Wer entlastet wen

Im Elterncoaching überlegen wir, wie das Zusammenleben wieder leichter werden könnte. Was brauchen die Großeltern? Was können sie übernehmen, und was ist ihnen zu viel? Welche Unterstützung benötigt die Mutter, damit sie selbst wieder mehr Verantwortung tragen kann?

Eine kleine Idee aus einem Gespräch war, dass die Mutter ihren Eltern einen Picknickkorb packen und ihnen einige ungestörte Stunden ermöglichen könnte. Damit wären die grundlegenden Schwierigkeiten nicht gelöst. Es wäre aber eine konkrete Geste der Fürsorge und eine Unterbrechung des erschöpfenden Alltags.

Auch Unterstützung durch die Kinder- und Jugendhilfe wird besprochen. Die Mutter fürchtet jedoch, ihre Erkrankung könnte gegen sie verwendet werden und zur Fremdunterbringung ihrer Tochter führen. Diese Angst müssen wir ansprechen. Zugleich darf sie nicht dazu führen, dass notwendige Hilfe für Gabi dauerhaft unterbleibt.

Gabi wurde im weiteren Verlauf auch stationär behandelt. Danach war es vorübergehend besser, aber nie wirklich gut. Eine Fremdunterbringung gab es nicht.

Über mögliche Traumaerfahrungen dieser Familie haben wir keine ausreichenden Informationen. Wir setzen sie deshalb nicht voraus.

Das 3+1 Körbe Modell für Gabi

Wir zeichnen vier unterschiedlich große Körbe. Der Blick richtet sich auf Gabi. Die Einordnung hilft, wenige Veränderungen auszuwählen und ihre Fähigkeiten ebenso sichtbar zu machen wie ihre Schwierigkeiten.

ROT · Limitkorb

„Das muss sich ändern. Das muss aufhören.“
Wenige konkrete Forderungen des externalisierten Zwangs auswählen, denen Erwachsene nicht länger nachgeben. Wir verlangen nicht, dass Gabis Erkrankung aufhört. Den ersten Schritt mit der Behandlung abstimmen und gemeinsam vorbereiten.

GELB · Kompromisskorb

„Das nehmen wir vorerst hin. Darum kümmern wir uns später.“
Weitere Schwierigkeiten bewusst zurückstellen. Nicht alle Abläufe gleichzeitig verändern; Kraft für den ersten Schritt freihalten.

GRÜN · Akzeptanzkorb

„Das ist im Moment so. Das können wir annehmen.“
Gabis Angst, Ekel, derzeitige Möglichkeiten und persönliche Eigenheiten anerkennen. Gefühle annehmen und zugleich eine konkrete Forderung des Zwangs begrenzen.

BLAU · Großer Ressourcenkorb

„Darauf sind wir stolz. Das kannst du besonders gut.“
Regelmäßigere Toilettengänge, kürzere Reinigungszeit und ihre Fähigkeit, im Gespräch Kontakt aufzunehmen. Weitere Interessen und Stärken mit Gabi erkunden.

Mit den Körben Klarheit gewinnen

Arbeitsauftrag in Vierergruppen

Zeichnen Sie die vier Körbe in den beschriebenen Farben und Größen. Ordnen Sie konkrete Beobachtungen aus Gabis Fall zu. Wo Ihnen Informationen fehlen, notieren Sie eine Frage.

Besprechen Sie anschließend:

Welche Forderung des Zwangs gehört für Sie zuerst in den roten Korb? Was müssten die Erwachsenen verändern, und welche Unterstützung brauchen sie dafür?

Was stellen Sie bewusst in den gelben Korb, damit nicht alles gleichzeitig bearbeitet wird?

Was möchten Sie bei Gabi annehmen und in Ihren Erwartungen berücksichtigen?

Was gehört bereits sicher in den blauen Korb, und welche weiteren Stärken möchten Sie kennenlernen?

Die Zuordnung ist zunächst Ihr Vorschlag. In der tatsächlichen Arbeit wird sie mit Gabi, ihren Angehörigen und den behandelnden Fachkräften besprochen.

Gemeinsame Auswertung

Wo waren Sie sich einig? Welche Zuordnung war schwierig? Was hat sich an Ihrem Blick auf Gabi verändert?

Wählen Sie einen ersten Schwerpunkt. Prüfen Sie dabei, ob die Erwachsenen den Schritt gemeinsam und verlässlich tragen können.

Ankündigungen:

Für Gabi

Wenn Gabi das Bild vom Zwangsmonster hilfreich findet, könnte die Ankündigung so lauten:

„Liebe Gabi,

wir sehen, wie sehr dich deine Zwänge plagen. Gleichzeitig sehen wir, welche kleinen Schritte dir schon gelungen sind, das Zwangsmonster zu zähmen.

Du bist nicht dein Zwang. Das Zwangsmonster quält dich und hat sich inzwischen auch in unserem Familienalltag ganz schön breitgemacht. Es bestimmt immer mehr darüber, was wir tun dürfen und was wir tun müssen.

Du weißt, dass auch Mama und Oma Zwänge kennen. Mama bekommt dafür Behandlung, und Oma hat gelernt, besser mit ihren Zwängen umzugehen. Du musst das also nicht alleine schaffen.

Bisher haben wir den Forderungen des Zwangsmonsters oft nachgegeben, weil wir dir helfen und deine Angst kleiner machen wollten. Jetzt haben wir erkannt, dass wir es damit füttern. Es fordert immer mehr, und unser gemeinsamer Alltag wird immer schwieriger.

Deshalb werden wir seinen Forderungen nicht mehr wie bisher nachgeben. Wir gehen gemeinsam in Widerstand gegen das Zwangsmonster. Als Erstes werden wir aufhören täglich alles abzuwischen, was Du berührt hast und auch keine 15 Packungen Feuchttücher täglich zur Verfügung stellen

Wir wissen, dass das für dich schwer sein kann. Wir lassen dich damit nicht alleine. Wir unterstützen dich bei deinen Schritten, holen uns selbst Unterstützung und arbeiten mit deinen Therapeuten zusammen.

Wir haben dich lieb und wollen, dass du und wir alle wieder mehr Platz in unserem Leben haben.“

Für Ulrike, ihre Mutter:

„Liebe Ulrike,

wir sehen, wie schwer euer Alltag geworden ist und wie sehr du und Gabi unter den Zwängen leiden. Wir wissen auch, wie viel du für deine Kinder tust und wie wichtig sie dir sind.

Gleichzeitig machen wir uns große Sorgen um Gabis Entwicklung. Die Zwänge nehmen immer mehr Raum ein. Vieles, was zu ihrem Alltag gehören sollte, ist kaum noch möglich. Die bisherige Unterstützung reicht nicht aus.

Wenn wir darüber sprechen, kommen wir oft nicht weiter. Wir erleben, dass du die Schwierigkeiten anders einschätzt als wir und notwendige Hilfen zurückweist. Konkret macht uns Sorge, dass Du Gabi die Medikamente, die in der Klinik verordnet wurden, nicht gibst. Außerdem hast du Gabis Wunsch, nicht in die Psychotherapie gehen zu müssen, sofort nachgegeben. An den vereinbarten Helfergesprächen hast du bisher nicht teilgenommen. Wir möchten verstehen, was dich daran hindert. Zugleich brauchen wir jetzt eine verbindliche Vereinbarung.“

Wir können deshalb nicht weiter abwarten. Wir werden uns Unterstützung holen und gemeinsam mit dir, den behandelnden Fachkräften und der Kinder- und Jugendhilfe klären, was Gabi braucht und wie ihre Versorgung und Entwicklung gesichert werden können. Wir werden unsere Sorgen offen benennen und die vereinbarten Schritte mittragen.

Dabei möchten wir dir zur Seite stehen. Wir bieten dir an, neue Termine zu vereinbaren. Wir möchten mit dir und der Klinik prüfen, ob eine tagesklinische Behandlung mit Schulbesuch in der Heilstättenklasse möglich und ausreichend ist und Gabi vielleicht nicht vollstationär aufgenommen werden muss.

Wir werden aber nicht länger nach außen vermitteln, dass die Situation zuhause ausreichend bewältigt wird, wenn wir selbst erleben, dass es nicht gelingt.

Wir wünschen uns, dass du mit uns daran arbeitest, dass Gabi sich entwickeln kann und ihr als Familie wieder mehr Sicherheit gewinnt. Du bist unsere Tochter und Gabis Mutter. Du bist uns wichtig. Gerade deshalb werden wir an diesen Sorgen dranbleiben.“

Netzwerk mit der Kinder und Jugendhilfe:

Die Ankündigungen haben unterschiedliche Aufgaben: Gabi erfährt, wie Erwachsene ihre Beteiligung an den Zwangsabläufen verändern und ihr dabei zur Seite stehen. Ulrike wird auf ihre Verantwortung angesprochen, notwendige Hilfen für sich und ihre Tochter zu ermöglichen.

Konkrete Sorgen prüfen

Welche Bedingungen gefährden Gabis Entwicklung? Welche Hilfe ist notwendig und tatsächlich verfügbar? Was kann zuhause verbessert werden? Wo reichen die vorhandenen Möglichkeiten nicht aus?

Ein transparentes Vorgehen vereinbaren

Die Erkrankungen dürfen weder verharmlost noch zur pauschalen Begründung gemacht werden, dass ein Zusammenleben unmöglich sei. Einschätzungen werden begründet, Hilfen konkret vereinbart und ihre Wirkungen überprüft. Eine Fremdunterbringung kann nicht unter allen Umständen ausgeschlossen werden.

Wenn der angekündigte Schritt schwierig wird

Mit der Ankündigung ist die Veränderung noch nicht geschafft. Wenn Gabi verzweifelt auf den Reinigungshandlungen besteht oder Ulrike ein weiteres Helfergespräch ablehnt, können die Großeltern erneut unter Druck geraten. Vielleicht geben sie nach, um die Situation zu beruhigen. Vielleicht werden sie ärgerlich und beginnen zu drohen. Gerade dann brauchen sie selbst jemanden, der ihnen zur Seite steht.

Wir üben deshalb, wie die Erwachsenen auf Angst, Ablehnung oder Vorwürfe eingehen und zugleich bei ihrem angekündigten Handeln bleiben können. Was können sie sagen? Was können sie konkret tun? Und wann brauchen sie Unterstützung, um die Situation gemeinsam zu bewältigen?

Jede Kleingruppe wählt eine der folgenden Gesprächssituationen. Die dargestellten Reaktionen sind für die Übung ergänzt und gehören nicht zum dokumentierten Fallverlauf.

Szene 1 – Gabi besteht auf dem bisherigen Ablauf

Gabi sagt: „Wenn ihr mir die Sachen nicht sauber macht und ich die Tücher nicht bekomme, gehe ich eben nicht mehr aufs Klo!“

Eine Person übernimmt Gabis Rolle, eine die Rolle eines Erwachsenen und eine die Rolle einer Unterstützungsperson. Die vierte Person beobachtet.

Wie kann der Erwachsene Gabis Angst wahrnehmen und zugleich bei der konkret vereinbarten Veränderung bleiben? Was kann er sagen und tun? Wann und wie wird die Unterstützungsperson einbezogen?

Die Unterstützung soll Gabi und den Erwachsenen helfen, die Situation zu bewältigen. Bei einer gesundheitlichen Verschlechterung wird die vereinbarte fachliche Hilfe hinzugezogen.

Szene 2 – Die Mutter erlebt die Ankündigung als Angriff

Die Mutter sagt: „Jetzt seid ihr auch gegen mich. Ihr glaubt wohl, ich bin eine schlechte Mutter. Wenn ich zu dem Gespräch gehe, nehmen sie mir Gabi weg!“

Eine Person übernimmt die Mutter, zwei übernehmen die Großeltern. Die vierte Person beobachtet.

Wie können die Großeltern auf ihre Angst eingehen und zugleich an der notwendigen Hilfe festhalten? Wie sprechen sie über die ausgebliebenen Termine und die unterbrochene Behandlung? Welche Begleitung können sie konkret anbieten?

Szene 3 – Gemeinsam mit der Kinder- und Jugendhilfe weiterarbeiten

In einem Helfergespräch wird die Sorge ausgesprochen, dass Gabis Entwicklung zuhause nicht ausreichend gesichert ist.

Eine Person übernimmt die Mutter, eine einen Großelternteil, eine eine Fachkraft der Kinder- und Jugendhilfe. Die vierte Person beobachtet.

Klären Sie im Gespräch: Welche konkreten Sorgen bestehen? Was muss sich verändern? Welche Unterstützung ist tatsächlich verfügbar? Was wird bis wann vereinbart, und wann wird gemeinsam überprüft, ob es ausreicht?

Ablauf

Nehmen Sie sich etwa fünf Minuten für die Vorbereitung und acht Minuten für das Gespräch. Beenden Sie anschließend ausdrücklich die Rollen und werten Sie die Szene etwa sieben Minuten lang aus.

Beobachtungsauftrag

Notieren Sie jeweils eine konkrete Stelle:

Wo wurde die Angst oder Not des Gegenübers aufgenommen?

Wo blieb der Handlungsentschluss verständlich und verbindlich?

Wo entstand eine Rechtfertigungsschleife, eine Drohung oder eine kritisch-vorschreibende Position?

Welche konkrete Unterstützung wurde vereinbart?

Auswertung

Zuerst berichten die Personen aus den Rollen: Was hat mir geholfen? Wann fühlte ich mich unter Druck? Was blieb unklar?

Zum Abschluss des Seminars

Was hat Sie in den vergangenen beiden Tagen besonders beschäftigt? Hat sich Ihr Blick auf die Kinder, ihre Eltern oder Ihre eigene Rolle als Helfer verändert?

Was möchten Sie in Ihrer Arbeit aufgreifen oder ausprobieren? Denken Sie dabei an eine konkrete Familie oder Situation: Was könnte ein erster Schritt sein, und wer könnte Sie dabei unterstützen?

Zum Weiterlesen

Gedanken und Anregungen dieses Seminars stammen insbesondere aus der Neuen Autorität nach Haim Omer: Autorität durch Beziehung

Peter Jakobs Buch *Dem Trauma Widerstand leisten*

Für Gespräche mit Kindern habe ich außerdem das Buch *Sonnige Traurigtage* aufgegriffen.