

Das vererbte Tabu

Wenn Eltern psychisch erkrankt sind, leiden die Kinder mit. Ulli weiß das aus eigener Erfahrung. Sie hat es erlebt – als Kind wie als Mutter. Im Projekt „Aufwind“ der eva engagiert sie sich dafür, das Thema aus der Tabuzone zu holen.

Die Diagnose war für Ulli fast eine Erleichterung: komplexe posttraumatische Belastungsstörung, lautete der Befund im Jahr 2005. Dass sie anders fühlt und oftmals anders reagiert, als die Menschen um sie herum, hatte sie schon lange gemerkt. Aber psychisch krank? Nach außen führte sie ein Bilderbuchleben: verheiratet, drei Kinder, später mit Haus und Garten. Wären da nicht die Panikattacken, die Schmerzzustände, die übermächtigen Schuldgefühle, der ständige Druck. Oder die Irritationen, wenn jemand etwa das Salz ins falsche Regal gestellt hatte. „Ich dachte, ich bin halt eine gestresste Hausfrau.“ Ein Lächeln huscht über das schmale Gesicht. Ihre braunen Augen lachen nicht mit.

Das Dunkel der Vergangenheit zerrt an ihr. Bis heute. Ihr „Sprung in der Schüssel“, wie sie es nennt, ist eine normale Reaktion auf ihre Kindheit, die sich außerhalb jeglicher Normalität abgespielt hat. Das weiß sie nach Therapiestunden und psychosomatischen Klinikaufenthalten. Als uneheliches Kind kam Ulli 1966 in Stuttgart zur Welt. „Du hast uns allen das Unglück gebracht“, war einer dieser Sätze. Oder: „Wenn du nicht wärst, wäre alles gut.“ Sie haben sich in ihre Seele hineingebohrt wie tiefe Nadelstiche, die nie verheilt sind. Auch die Oma, eine strenge Katholikin, wirkte mit „Sie hat mich gezüchtigt und für mein Dasein büßen lassen. Für sie war ich eine Ausgeburt der Hölle.“ Wenn sie die Ferien bei der Großmutter verbrachte, waren disziplinarische Rituale an der Tagesordnung. Nach Hause, zu ihrer Mutter, wünschte sie sich dennoch nie. Im Gegenteil.

„Ich weiß, dass sie eine gute Mutter sein wollte, aber sie hat es nicht geschafft“, sagt Ulli über die Frau, der sie als Kind ausgeliefert

war. Die sie regelmäßig grün und blau prügelte. Die fast tagelang die Wohnung schrubbte und darüber vergaß, der Tochter etwas zu essen zu kochen. Die sie nachts alleine ließ. „Für sie war ich schuld, dass kein Mann bei ihr blieb.“ Während sich ein langjähriger Bekannter wieder und wieder an dem Mädchen sexuell verging, war die Mutter nicht da. Hilfe hat sie weder gesucht noch je bekommen, nicht wegen ihrer Alkoholsucht, nicht wegen ihrer Zwänge, nicht wegen ihrer schweren Depression. In besonders dunklen Phasen wollte die Mutter mit allem Schluss machen und ihre Tochter mit in den Tod nehmen. Einmal drehte sie die Gasleitung auf, ein anderes

Mal mischte sie heimlich Schlaftabletten ins Essen. Bis heute kann Ulli deshalb keine Medikamente schlucken. Während sie das Grauen in Worte zu fassen versucht, das für viele Jahre ihr Begleiter war, lässt Ulli den Blick durch den Raum wandern. Wieder und wieder scannt sie ihre Umgebung. Ein permanenter Sicherheitscheck – für alle Fälle. Sie lebe in Habachtstellung. Immer auf dem Sprung, wie das Reh auf der Lichtung. Sich im Gespräch zu öffnen, koste sie Kraft, sagt sie. Sie bringt diese Kraft auf und tut noch mehr, indem sie sich ehrenamtlich im

Projekt „Aufwind“ der eva engagiert. Die Anlaufstelle unterstützt seit 2012 Kinder psychisch erkrankter Eltern präventiv, klärt auf und vermittelt Hilfen. Ulli weiß, wie wichtig ein solches Angebot ist. Ohne Unterstützung haben diese Kinder ein vielfach erhöhtes Risiko, selbst eine psychische Störung zu entwickeln.

Sie selbst hätte damals jemanden gebraucht, der ihr erklärt, was in ihrer Mutter vorgeht. Erst spät hat Ulli verstanden, dass auch ihre eigenen Kinder Hilfe gebraucht hätten. Ohne es zu wollen, hat sie das Tabu und die Scham, die an einer psychischen Erkrankung haften, an ihre Kinder weitergegeben – wie ein unliebsames Erbstück, das man nicht ausschlagen kann. Es ist diese Erkenntnis, die Ulli besonders schmerzt. „Wir und vor allem ich hätten es doch besser wissen müssen.“ Diese Krankheit ist ein Teil ihrer Biografie. Nach der Schule machte sie eine Ausbildung und begann zu arbeiten. Mit Anfang 20 lernte sie ihren Mann kennen und gründete eine Familie. Ein Suizidversuch brachte sie im Jahr 2000 zum ersten Mal in stationäre Behandlung. Weitere Aufenthalte in psychosomatischen Kliniken folgten. Ihr Mann und sie wollten die Kinder nicht belasten. Heute weiß sie: „Wir hätten ihnen viel früher offen mit der Wahrheit begegnen sollen.“ Stattdessen sprachen sie nur über das Rheuma und die schlimmen Migräne-Attacken. Doch Kinderseelen sind feine Seismografen. Je mehr Erwachsene versuchen, etwas vor ihnen zu verbergen, desto heftiger schlagen sie an.

Eine Haushaltshilfe war stets zur Stelle, wenn Ulli für längere Zeit ausfiel. Mit ihrer Sorge um die Mutter blieben die Kinder allein. Erst vor wenigen Jahren gab es ein offenes Gespräch über die psychische Erkrankung. „Von allen dreien kam die Rückmeldung, dass sie sich damals von uns allein gelassen fühlten und niemanden zum Reden hatten.“ Ulli hat ein gutes Verhältnis zu ihren nun erwachsenen Kindern. Die drei und ihr Mann unterstützen sie darin, offen mit der Vergangenheit und der Erkrankung umzugehen. Mit der eigenen Mutter blieb Ulli eine Aussprache verwehrt. Die jahrelange Gewalt, der Missbrauch, der jüngere Bruder, den die Mutter zur Adoption freigab und nie wieder ein Wort über ihn verlor – all das nahm sie mit ins Grab. Kurz vor ihrem Tod hatte Ulli versucht, die Mauer des Schweigens doch noch einzureißen. Nach wenigen Worten brach die Mutter zusammen. „Ich verachte sie nicht“, sagt Ulli.

Emotional sei bei ihr einiges auf der Strecke geblieben, sagt sie. Liebe, Geborgenheit, Glück – vieles, von dem ihr andere erzählen, könne sie kaum nachfühlen. „Aber wenn ich schon so aufwachsen musste, dann möchte ich wenigstens für andere daraus einen Nutzen ziehen“, sagt sie und erklärt damit auch ihren Mut, sich dem Tabuthema zu stellen. Als Krisen-Erfahrene hat sie eine „EX-IN-Qualifizierung“ zur Genesungsbegleiterin gemacht. Einige Stunden in der Woche arbeitet sie jetzt im Rudolf-Sophien-Stift und begleitet in einem Projekt Menschen mit seelischen Beeinträchtigungen dabei, sich beruflich zu orientieren. Zeit nimmt sie sich auch für „Aufwind“ und andere Projekte. „Psychische Erkrankungen gehören zum Leben wie Diabetes oder Multiple Sklerose“, sagt Ulli. „Wir dürfen als Gesellschaft nicht blind sein. Wir sind verpflichtet, unsere Kinder in ihrer Entwicklung zu unterstützen und zu schützen.“

