

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



KAREN GLISTRUP

K
KÖSEL

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



KAREN GLISTRUP



Über dieses Buch

Wenn Eltern in eine seelische Krise geraten, betrifft das ganz wesentlich auch die Kinder. Die meisten von ihnen fühlen sich mit ihrer Verunsicherung allein gelassen. Aus Scham erzählen sie niemandem von ihrer Situation, häufig suchen sie die Schuld bei sich.

Dieses Buch vermittelt auf kindgerechte Weise, was passiert, wenn Eltern psychisch krank oder in Not sind. Es schafft Verständnis füreinander und stärkt die Einsicht, dass die psychischen Probleme eines Erwachsenen niemals die Schuld der Kinder sind.

Ausdrucksstarke Illustrationen laden ein, mit Kindern ab 3 Jahren ins Gespräch zu kommen.

Erklärungen zu Krankheitsentstehung und -bewältigung sowie Hilfsmöglichkeiten entlasten ältere Kinder und Jugendliche.

Farblich abgesetzte Texte liefern weitere Hintergrundinformationen für die betroffenen oder begleitenden Erwachsenen.

»Stellen Sie das Buch nicht ins Regal. Lassen Sie es frei zugänglich liegen, damit die Kinder selbst darin blättern und lesen können. Lesen Sie es zusammen, vertiefen Sie sich in die Themen und reden Sie über die Bilder. Achten Sie sorgsam darauf, was die Kinder beschäftigt. Bleiben Sie dabei, hören Sie zu, denken Sie laut und diskutieren Sie. Ich wünsche allen eine gute Lektüre!«

Karen Glistrup

KAREN GLISTRUP

Was ist bloß mit Mama los?

Wenn Eltern in seelische Krisen geraten

Mit Kindern über Angst, Depression, Stress und Trauma sprechen



Aus dem Dänischen von Knut Krüger
Mit einem Vorwort von Jesper Juul

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.

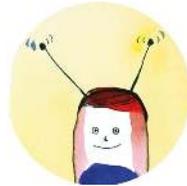
Inhalt

Vorwort von Jesper Juul

Vorwort von Kronprinzessin Mary von Dänemark

Herzlich willkommen!

Über kluge Kinder und das, was Erwachsene lernen können



Was sind Ängste und Depressionen?

Wie fühlt sich das an? Wie sieht es aus?

Unruhe im Gehirn

Wie kann man das nennen?

Es ist niemals die Schuld der Kinder!

Psychische Leiden haben viele Ursachen



Traumata und Posttraumatische Belastungsstörung

Alkohol und andere Drogen

Das Gehirn ist wie ein Computer

Körper und Psyche gehören zusammen



Wenn Mama oder Papa psychische Probleme haben

Viele Kinder im selben Boot, mit und ohne Signale

Wechselnde Laune

Sie ist unvorhersehbar – was stimmt da nicht?

Kinder können alle Gefühle haben

Wenn die Erwachsenen streiten, tut es im Herzen weh



So wird man gesund

Und so bleibt man gesund

Enger Kontakt und gute Gespräche

Finden in Dur und in Moll statt

Ansteckung, Zugehörigkeit und gute Grenzen



Verschiedene Ideen, innere Ruhe und ein Lächeln

Nachwort von Karen Glistrup

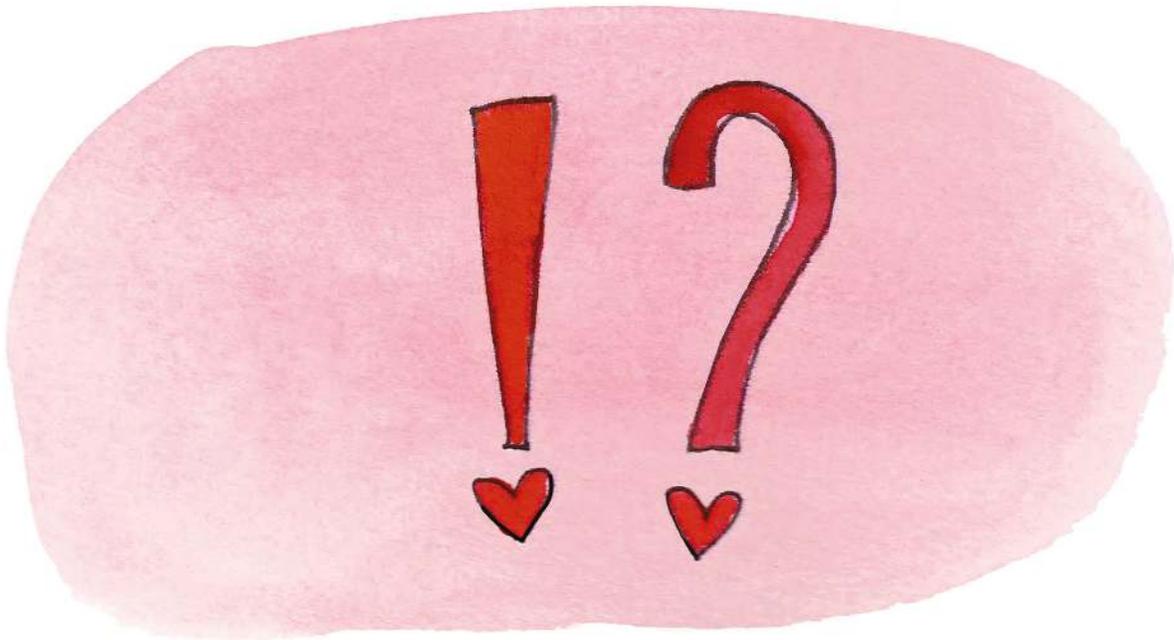
Über die Autorin



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 aufwuchsen, 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.

