

Wenn Kinder

Wer als Kind zu viel Verantwortung für die Eltern übernommen hat, tut sich später schwer, klare Grenzen zu setzen.

die Elternrolle übernehmen

Es sind oft Kinder, die helfen und trösten. Und zwar jene, die besonders stark und zuverlässig wirken. Dahinter kann eine Rollenkehr in der Eltern-Kind-Beziehung stecken, die Langzeitfolgen hat.

Nadja Kupsa

Anna war immer die Verlässliche. In der Schule schrieb sie nur Einsen, ihre Hausaufgaben waren ordentlich, ihre Lehrer lobten sie. Sie galt als hilfsbereit, ruhig, beliebt. Niemand hätte vermutet, dass mit diesem Kind etwas nicht stimmt.

Zu Hause wartete nach der Volksschule meist niemand auf sie. Ihre Mutter arbeitete viel, sie war alleinziehend. Anna machte sich schon mit acht Jahren allein etwas zu essen, danach erledigte sie Aufgaben im Haushalt. Wenn die Mutter abends erschöpft nach Hause kam, versuchte Anna, möglichst wenig Probleme zu machen: „Ich wusste, sie ist eh zu müde, um sich meine Geschichten anzuhören.“

Erst viele Jahre später, in einer Psychotherapie, verstand die heute 38-Jährige: Sie hatte als Kind Verantwortung getragen, die eigentlich nicht ihre war. In der Psychologie nennt man diese Rollenkehr zwischen Eltern und Kind „Parentifizierung“.

Emotionaler Missbrauch

„Dabei übernimmt das Kind Aufgaben oder Rollen, die eigentlich den Eltern zukommen“, erklärt die Psychotherapeutin Julia Belke. Das könne ganz praktische Dinge betreffen, wie den Haushalt übernehmen oder sich um Geschwister kümmern. Aber auch emotionale Verantwortung: eine weitaus weniger offensichtliche Dynamik, die folgenswer sein kann.

Kinder werden dann zu Tröstern, Vermittlern oder Vertrauten ihrer Eltern. Die Psychotherapeutin spricht hier ganz klar von emotionalem Missbrauch: „Manche Klienten erzählen, sie seien für ihre Mutter oder ihren Vater so etwas wie ein Partnerersatz gewesen“, sagt Belke. „Oder sie mussten bei Konflikten zuhören und beraten, wie ein Therapeut.“

Während praktische Überforderung von außen oft erkennbar ist, bleibt diese emotionale Form der Parentifizierung meist lange

unsichtbar. Die Psychotherapeutin weiß, dass sich solche Rollenkehrungen für die Kinder selbst häufig normal anfühlen: „Kinder werden ja in eine bestimmte Familiensituation hineingeboren“, sagt sie. Wenn ein Elternteil emotional instabil, überfordert oder psychisch belastet sei, passe sich das Kind an, ohne überhaupt zu merken, was eigentlich passiert.

Ungesunde Verantwortung

Nun, auch Eltern sind nicht perfekt. Sie durchleben Krisen, wie jeder andere Mensch: Sie trennen sich, werden krank, verlieren ihren Job. Kinder merken natürlich, wenn es ihren Eltern nicht gut geht. Wie geht man als Eltern am besten damit um? Belke beruhigt: „Eltern müssen ihre Sorgen vor Kindern nicht vollständig verbergen.“ Entscheidend sei jedoch die Haltung: Kinder dürfen wissen, dass etwas belastet, aber gleichzeitig spüren, dass die Erwachsenen selbst Verantwortung dafür übernehmen.

Die Grenze zwischen normaler Verantwortung und problematischer Rollenverschiebung liegt laut Belke primär darin, ob Aufgaben altersangemessen sind. Demnach sei es durchaus sinnvoll, Kinder in den Alltag einzubinden, sie etwa kleine Aufgaben im Haushalt übernehmen zu lassen. Problematisch werde es jedoch, wenn Kinder in Themen hineingezogen werden, die sie überfordern: finanzielle Sorgen der Eltern, Partnerschaftskonflikte oder schwere emotionale Krisen. „Dann geht es nicht mehr um das Kind“, sagt die Psychotherapeutin. „Dann geht es nur noch um die Bedürfnisse der Eltern.“

Stark und leistungsorientiert

Kinder haben einen natürlichen Wunsch danach, dass es ihren Eltern gut geht, erklärt Belke. Wenn sie merken, dass sie in eine Krise geraten, versuchen sie häufig, ihre Eltern zu stabilisieren. Sie trösten, hören zu, nehmen Rücksicht. Genau wie es in Annas Kindheit abgelaufen ist.

„Viele Kinder entwickeln dann eine starke Sensibilität für die Gefühle anderer.“ Nach außen wirkt das oft beeindruckend. „Parentifizierte Kinder sind meist sehr angepasst, sehr leistungsorientiert und freundlich.“ In der Schule fallen sie selten negativ auf. Im Gegenteil: Sie gelten als verantwortungsbewusst und hilfsbereit.

Gerade deshalb bleibt die Dynamik oft lange unentdeckt. Die Anpassungsfähigkeit setzt sich häufig auch im Erwachsenenleben fort. Viele Betroffene übernehmen viel Verantwortung, engagieren sich stark im Beruf und versuchen, Probleme schnell zu lösen. „Das sind Menschen, die sehr leistungsfähig sind und sich gut in andere hineinfinden können“, weiß die Psychotherapeutin.

Doch genau diese Stärke kann auch zur Belastung werden. Viele Betroffene hätten Schwierigkeiten, eigene Grenzen wahrzunehmen oder Hilfe anzunehmen. „Das Geben funktioniert meist sehr leicht“, sagt Belke. „Aber das Nehmen ist oft blockiert.“

Große Schamgefühle

Auch in Beziehungen kann sich das Muster fortsetzen. „Manche geraten immer wieder in Partnerschaften, in denen sie die Rolle der Verantwortlichen übernehmen“, weiß Belke. „Andere vermeiden enge Bindungen, weil sie Nähe automatisch mit Verantwortung verbinden.“

Hinzu kommen Gefühle, die tief verwurzelt sind: Schuld, Pflicht und Loyalität gegenüber den Eltern. Wer als Kind gelernt hat, für das emotionale Gleichgewicht der Familie verantwortlich zu sein, empfindet es später häufig als schwierig, sich davon zu lösen.

Manchmal tauchen diese Dynamiken erst auf, wenn das Leben komplexer wird: wenn beruflicher Stress hinzukommt, eine eigene Familie gegründet wird oder plötzlich mehrere Erwartungen gleichzeitig erfüllt werden müssen. „Sie kommen dann in Therapie, weil sie sich ausgebrannt fühlen, Beziehungen scheitern, sie sich leer fühlen oder nicht ihr

eigenes Leben leben“, sagt Belke. Dann beginnt oft eine langsame Spurensuche: Woher kommt dieses starke Verantwortungsgefühl? Warum fällt es so schwer, Grenzen zu setzen?

Falsche Rollen auflösen

Der Weg aus diesen Mustern ist meist ein längerer Prozess. Zunächst gehe es darum, die eigenen Erfahrungen überhaupt zu erkennen und einzuordnen: „Viele Betroffene haben lange das Gefühl, ihre Kindheit sei völlig normal gewesen.“ Das hat auch mit den großen Schamgefühlen zu tun, die Betroffene haben: „Wenn Kinder emotional missbraucht oder manipuliert werden, zeigen sich Schuldgefühle bei jeder Bewegung in Richtung Autonomie. Und auch wenn sie hinaus in die Welt gehen, fühlen sie sich immer irgendwie verantwortlich für die Eltern und deren Wohlbefinden.“

Um sich zu lösen, sei es wichtig, wieder Zugang zu den eigenen Gefühlen und Grenzen zu finden. Das könne zunächst ganz praktisch beginnen, sagt Belke, etwa damit, im Alltag kleine Grenzen zu setzen, denn „viele haben darin überhaupt keine Erfahrung“. Es kann deshalb hilfreich sein, zunächst in Situationen zu üben, in denen es leichter fällt als bei den eigenen Eltern. Anna übt das mit ihren Kindern: „Ich versuche auch in meiner Familie, es allen recht zu machen, deswegen übe ich gerade Grenzen zu setzen.“ In der Therapie hat die Wahl-Wienerin erst lernen müssen, die eigenen Grenzen zu spüren. „Bevor ich etwa meinen Kindern oder meinem Mann einen Wunsch erfülle, frage ich mich, wie es mir eigentlich gerade geht“, erzählt Anna.

Belke weiß aus Erfahrung: „Parentifizierte Kinder brauchen häufig therapeutische Unterstützung, um sich aus alten Loyalitäten und Rollenbildern zu lösen“. Dabei gehe es nicht darum, Eltern pauschal zu verurteilen, denn „oft haben sie selbst aus Überforderung oder eigenen Belastungen heraus gehandelt.“ Entscheidend sei vielmehr, die Verantwortung wieder dorthin zurückzugeben, wo sie hingehört. Zu den Erwachsenen.