

Wenn Kinder zu früh die Elternrolle übernehmen

Psychologie Kommen Eltern an die Belastungsgrenze, übernehmen ihre Söhne und Töchter viel Verantwortung. Fachleute warnen: Wenn es zu viel wird, prägt diese Rollenumkehr Betroffene ein Leben lang.

Jana Hauschild

Ein Zehnjähriger, der immerzu versucht, den Streit zwischen den Eltern zu schlichten. Ein Mädchen, das mit zwölf Jahren Arzttermine für sich selbst vereinbart und allein in die Sprechstunde geht. Ein Knabe, der zum Tröster für den Vater wird. Oder ein Kind, das die Wäsche der Familie wäscht, für sich und die Geschwister einkauft und kocht. Es sind Kinder, die früh lernen, dass sie sich auf sich selbst verlassen müssen.

In der Psychologie gibt es einen Fachbegriff dafür: Parentifizierung. Knaben und Mädchen nehmen Aufgaben auf sich, die eigentlich der Mutter oder dem Vater obliegen, und schultern eine Verantwortung, die nicht ihre ist. Es sind Kinder, die in einer Rollenumkehr zu Haushalts-hilfen, Ersatzpartnern, jederzeit verfügbaren Babysittern oder Zuhörerinnen heranwachsen.

Die Dynamik dahinter: Kinder wollen, dass es ihren Eltern gut geht, denn sie lieben Mutter und Vater – bedingungslos. Und sie sind von ihnen abhängig. Parentifizierung ist also auch eine Anpassungsleistung der Kinder, eine Art Bewältigungsmechanismus, der ihnen das Überleben in einer Umgebung sichert, die ihnen zu wenig Nestwärme oder Sicherheit bietet.

Dem Alter angemessene Aufgaben

Zu Parentifizierung kommt es häufig dann, wenn Eltern an ihre Belastungsgrenzen kommen, etwa bei psychischen Erkrankungen, nach einer Scheidung oder Trennung, in einem Trauerfall oder bei schweren körperlichen Krankheiten eines Elternteils oder Geschwisterkinds.

Doch wo hört die Erziehung zur Selbstständigkeit auf, und wo beginnt eine destruktive Eltern-Kind-Umkehr? Den Eltern im Alltag zu helfen und sie in kniffligen Zeiten zu unterstützen, ist nicht per se schädlich. Denn eine der bedeutendsten Entwicklungsaufgaben von Heranwachsenden ist es ja, selbstständig zu werden. «Und es gibt reale Anforderungen, die an Kinder gestellt werden und die man nicht weiter problematisieren muss», sagt Georg Romer, ärztlicher Direktor der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie der Universität Münster.

Was er meint: dass ein fünfjähriges Kind seiner an Krebs erkrankten Mutter auch mal einen Tee ans Bett bringt. Dass ein Knabe im Primarschulalter natürlich ab und an neue Aufgaben im Haushalt erhält und zeitweise auch mal mehr, wenn es einem Elternteil schlecht geht. Dass eine Achtjährige den kranken Vater mal liebevoll tröstend in den Arm nimmt und merkt, dass es ihm guttut. Das Kind müsse aber spüren, dass die Hauptverantwortung bei den Erwachsenen liege, so Romer.

Fachleute unterscheiden zudem danach, ob die vom Kind übernommenen Aufgaben dem Alter angemessen sind oder



Betroffene Kinder lernen früh, dass sie sich auf sich selbst verlassen müssen. Foto: Getty Images

nicht. Ein Vierjähriger kann sich beim Abendessen schon ein Brot belegen, aber sich selbstständig um eine Znünibox für die Kita zu kümmern, dürfte ein Kind in diesem Alter überfordern. Oder: Geschwister gemeinsam zu einem Freizeitclub in der Nachbarschaft zu lassen, ist in Ordnung. Ein achtjähriger Junge sollte aber nicht allein mit seiner dreijährigen Schwester durch den Stadtverkehr laufen müssen.

Die Kinder können sich nicht mehr entfalten

Ein wichtiges Kriterium dafür, wann Verantwortung zu viel wird, ist auch, inwieweit sich das Kind trotz allem entfalten kann: «Wenn Knaben und Mädchen wichtige Entwicklungsschritte nicht gehen können, weil sie daheim so eingebunden sind, kann das schädlich sein», sagt die Professorin für Klinische Kinderpsychologie Anna-Lena Zietlow. Wenn ein Kind sich beispielsweise nach der Schule um die Geschwister kümmern muss und sich nicht mit Gleichaltrigen zum Spielen treffen kann. Wenn ein Kind sich also ausserhalb der Familie nicht ausprobieren, keinem Hobby nachgehen oder keine Freundschaften schliessen kann, weil es dafür keinen Raum und keine Zeit bekommt. Das isoliert den jungen Menschen nicht nur, es verhindert auch seine normale Entwicklung.

Wie sehr ein Kind in die Elternrolle gerät, hängt auch von des-

Die Erfahrungen dieser frühen Jahre tragen Menschen wie eine Blaupause mit sich herum.

sen Wesen ab. Die Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin Dorina Kunzweiler beobachtet, dass es vor allem äusserst sensible Kinder sind, die schon sehr früh Verantwortung im Elternhaus übernehmen.

Diese Kinder haben feinste Fühler für ihre Umgebung, die Stimmung und Bedürfnisse der anderen. «Das sind Kinder, die schon mit ein oder zwei Jahren die Mama streicheln, wenn sie weint, oder dem Papa das Bier bringen.» In der sogenannten Autonomiephase, wenn andere Kleinkinder sich durch Trotz und Wutanfälle versuchten, von den Eltern abzulösen, würden sie angepasst bleiben. «Trotzen und wüten, das können diese Kinder gar nicht. Sie sind dann schon hochverantwortlich für ihre Eltern», erklärt Kunzweiler.

Je früher es im Miteinander von Eltern und Kind an Verlässlichkeit, Sicherheit und Nähe

fehlt, desto wahrscheinlicher ist es, dass diese Kinder keine sichere Bindung an die erwachsenen Personen entwickeln oder diese brüchig wird. Diese Kinder werden auch künftig Probleme haben, mit anderen Menschen enge oder intime Beziehungen einzugehen.

Viele bekommen als Erwachsene Depressionen

Das haben Studien der vergangenen Jahrzehnte immer wieder bestätigt: Was Menschen in den ersten Jahren mit Mutter und Vater erleben, prägt ihre Erwartungen an Beziehungen zu allen anderen Menschen, die ihnen im Leben begegnen werden. Die Erfahrungen dieser frühen Jahre tragen Menschen wie eine Blaupause mit sich herum. Wer sich im Elternhaus auf nichts verlassen konnte und keinen Rückhalt erfuhr, wird dies auch in anderen Beziehungen eher nicht erwarten. Wer gelernt hat, dass er oder sie im Miteinander vor allem helfen, mitanpacken und nützlich sein muss, wird das sehr häufig auch in andere Beziehungen einbringen.

Tatsächlich ziehen sich die Folgen einer verfrühten Verantwortungsübernahme oftmals auch durch das Erwachsenenleben. Bei Kindern, die eine Rollenumkehr erleben, werden zahlreiche ihrer Bedürfnisse in den Hintergrund gedrängt oder gänzlich missachtet. Diese Kinder lernen, ihre Bedürfnisse zu ignorieren. Wer früh erwachsen

werden muss, sorgt deshalb später oft nicht gut für sich selbst.

Ein Grossteil von ihnen nimmt speziell im Beruf alle Verantwortung auf sich, überlastet sich, möchte es allen recht machen. «Burn-out ist viel häufiger bei Leuten, die aus einer parentifizierten Kindheit oder Jugend kommen», erklärt die Psychotherapeutin Dorina Kunzweiler. Und ergänzt: «Weil sie auch im Beruf hyperperformen «müssen» und immer wieder über ihre Grenzen gehen – bis der Körper oder die Psyche irgendwann streikt. Sie arbeiten wortwörtlich bis zum Umfallen.» Viele ergreifen vor allem soziale Berufe, machen das Helfen zu ihrer Profession. Die ewig hilfreichen Kinder werden zu ewig hilfreichen Erwachsenen.

Nicht verwunderlich ist, dass viele der einst betroffenen Kinder als Erwachsene Depressionen bekommen, unter Erschöpfungszuständen und Ängsten leiden.

Was sie in ihrem späteren Leben besonders benötigen? Liebe. Für sich selbst, aber auch von anderen. Sie müssen erst lernen, für sich einzustehen, ihre eigenen Bedürfnisse und Grenzen zu erkennen. Sie brauchen zugleich jemanden, der sich auch um sie kümmert. Sie brauchen Menschen um sich, die ihnen die Aufmerksamkeit und Zuwendung schenken, die sie als Kind nicht hatten. Das kann in Freundschaften oder Partnerschaften glücken, oft braucht es aber professionelle Unterstützung.