

„Nach außen war ich der Fels in der Brandung“

Als ich 1962 geboren wurde, wusste ich noch nicht wie mein Leben als Kind einer psychisch erkrankten Mutter verlaufen wird. Meine Geschwister sind vor meiner Geburt verstorben und so wuchs ich leider als Einzelkind auf.

Meine Mutter weinte immer sehr viel und war besessen vom „Hausputz“.

Das wichtigste war, dass die Wohnung absolut sauber war. Jeden Montag sah es bei uns aus, als ob wir gleich ausziehen wollen und nur noch auf die Möbelpacker warten. So sah es jeden Montag bei uns aus. Durch diese Aktionen war sichergestellt, dass auch wirklich keine Ecke beim Putzen ausgelassen wurde. Während dieser Putzaktionen musste ich mich in meinem Zimmer aufhalten und durfte nicht stören. Über den nassen Boden laufen ging schon gar nicht!! Und überhaupt hörte ich viel, dass ich störe. Das tat sehr weh, weil ich nicht wusste warum.

Wenn ich meine Mutter fragte, warum sie denn immer beim Putzen weint, bekam ich nur zur Antwort, dass ich das noch nicht verstehe. Na ja, ich war ja auch erst 4 Jahre alt. Dienstags wurde dann noch der Rest geputzt, der am Montag nicht geschafft wurde. An den anderen Tagen der Woche ging meine Mutter dann mit mir bei anderen Leuten putzen um etwas Geld zu verdienen, da mein Vater nicht viel verdiente. Das war für mich nicht schön, weil ich dort immer ruhig sitzen musste bis sie fertig war. Das fiel mir als lebhaftes Kind natürlich sehr schwer. Aber ich hatte zu parieren.

Als ich sechs Jahre alt war, zog bei uns im Mietshaus eine Familie mit fünf Kindern ein. Von da an wollte ich nur noch raus, um mit diesen Kindern zu spielen. Weg von der ständigen Heulerei und Putzerei meiner Mutter. Dass dieses Verhalten schon krankhaft war, wusste ich damals noch nicht. Für mich als Kind war es normal. Ich kannte es ja nicht anders.

Zwischen meiner Oma und meiner Mutter bestand ein sehr schlechtes Verhältnis, was die psychische Erkrankung meiner Mutter sicherlich mit ausgelöst hat. Es gab in der Familie immer sehr viele Probleme, die nie richtig bearbeitet wurden. Meine Mutter bezeichnete sich damals als schwermütig, heute sagt man Depression dazu. Auch meine Oma konnte gut heulen, das lag wohl an der damaligen Generation. Wenn die Frauen ihren Willen durchsetzen wollten, wurde eben geheult. Für mich als Kind war das grausam, weil ich nie wusste, ob es was mit mir zu tun hat. Als ich 10 Jahre alt war, hatte ich die größenwahnsinnige Idee, dass ich doch nur mal mit Oma reden müsste und dann würde alles wieder gut werden. Das blieb aber nur ein Wunschtraum von mir. Der Rest der Familie wollte damit nichts zu tun haben. Sie übergaben mir die ganze Verantwortung. Und das als Kind!!

Der Zustand meiner Mutter wurde immer schlimmer, sie fing dann auch das Trinken an, damit es sich für sie etwas leichter anfühlte, wie sie es dann begründete. So hatte ich dann nicht nur eine heulende, sondern auch noch eine immer aggressiver werdende Mutter. Nach außen hin tat ich so, als sei bei uns alles in bester Ordnung. Ich spielte meine Rolle wirklich gut. Keiner von den außenstehenden Personen hat gemerkt, wie es in mir aussah.

Im Jahr 2004 hat meine Mutter sich dann mit Alkohol das Leben genommen. Meine Oma hat auch 2 Selbstmordversuche hinter sich, wovon der eine im Jahr 1986 „erfolgreich“ war.

Als ich dann mit 16 Jahren in die Ausbildung zur Steuerfachgehilfin kam, merkte ich schnell, dass mir dieser Beruf überhaupt nicht liegt. Ich habe meine Gefühle komplett abgeschottet

und einen Panzer um mich herum errichtet. Das ich dann zu allem Übel auch noch an einen böartigen und narzisstischen Chef geraten bin, war kein Wunder. Ich war ja absolute Anpassung gewohnt und so konnte dieser Mann seine Störung an mir austoben. Nach dem Motto „Zuckerbrot und Peitsche“. Es ging mir psychisch sehr schlecht, aber ich funktionierte nach außen wunderbar. Dort hielt ich 32,5 Jahre aus.... Heute sehe ich mit Schrecken zurück, was ich alles ertragen habe.

Ich half auch diversen Freundinnen aus großen Lebenskrisen heraus und wurde anschließend von diesen dann „entsorgt“. Warum das so war, habe ich erst später herausgefunden. Es war ihnen peinlich, dass ich sie in solchen, für sie peinlichen Situationen erlebt habe. Ich hätte mir gewünscht, dass sie auch mal für mich da gewesen wären, als ich Unterstützung gebraucht habe. Aber das blieb nur ein Wunsch, der nicht erfüllt wurde. Wie denn auch, ich habe ja niemanden gezeigt, wie schlecht es mir ging.

Aber ich habe ja schon früh durch die Erkrankung meiner Mutter gelernt, dass ich keine Ansprüche an andere zu stellen habe, sondern überall zu helfen habe wo es nötig ist und natürlich auch alles ohne eine Gegenleistung zu verlangen. Das wäre ja egoistisch gewesen!

Im Jahr 2010 fand ich dann am UKE die „Unterwegs Gruppe“ (erwachsene Kinder psychisch kranker Eltern) und fühlte mich das erste Mal in meinem Leben verstanden. Die anderen in der Gruppe hatten ähnliche Erfahrungen gemacht und das tat mir richtig gut. Endlich nicht mehr alleine mit dem Problem und kein Versteckspiel mehr!

Im Jahr 2013 gab es ein bundesweites Treffen von erwachsenen Kindern psychisch kranker Eltern am UKE und dort entstand dann auch die Idee, einen Verein für erwachsene Kinder zu gründen.

So entstand der Verein „Seelenerbe“.

An einem Wochenende im Mai 2018 hatten wir dann ein sehr schönes Bundestreffen in Kürten. Wir hatten verschiedene Workshops, eine Nachtwanderung und einen schönen Abend am Lagerfeuer. Es war, als ob ich unter Geschwistern war und das tat meiner Seele richtig gut.

Durch diese ganzen Lebenserfahrungen habe ich mich entschlossen, die EX-IN Ausbildung zur Angehörigen-Begleiterin zu machen und habe diese im November 2016 mit Zertifikat abgeschlossen. Nun mache ich, neben meinem Hauptberuf als Steuerfachgehilfin, in meiner Freizeit noch die Begleitung von Kindern psychisch erkrankter Eltern und anderen psychisch belasteten Menschen. Weiterhin habe ich meine Lebensgeschichte im Buch „Unsichtbare Narben“ veröffentlicht. Ich will und werde mich nicht mehr verstecken. Vielleicht kann ich dadurch anderen helfen.

Nach dem Motto: Gibt das Leben dir Zitronen, mach Limonade draus oder bestelle Tequila und Salz!!

Etwas Wichtiges möchte ich allen Menschen mitgeben: Achtet bitte auf die Kinder, die nach außen gut funktionieren und schon so vernünftig sind. Hinter dieser Fassade kann sich ein sehr bedürftiges Kind befinden, dass dringend eure Unterstützung braucht!

