

Mama, warum weinst du?

Aufwachsen im Dunkeln Wenn Mütter depressiv sind, leiden auch die Kinder. Hilfe bekommen diese meist nicht

VON CAREN BATTAGLIA

Vor dem Knacks und nach dem Knacks - so gliedert Sandra Caprez* ihr Leben. Der Knacks, das ist dieser eine Tag, als der Vater die andere Frau beichtet und die Mutter zu weinen beginnt. Immer wieder. Jahrelang.

Sandra ist heute 50. Klug, blond, blitzblauäugig. Mit Sicherheit war sie früher ein auffallend herziges Kind. Nur, dass sie ab dem Alter von 10 Jahren kein Kind mehr sein konnte. Denn wie soll ein unbeschwertes Kinderleben neben einer stark depressiven Mutter klappen? Gar nicht. «Vier Mal hat meine Mutter versucht, sich umzubringen. Beim fünften Mal hat es geklappt», sagt Sandra und guckt in den Himmel über der Aarauer Altstadt oder vielleicht auch in die Vergangenheit in einem Aargauer 2500-Seelen-Dorf in den 1980er-Jahren. «Kein Mensch hat mir geholfen», sagt sie. Nicht der Vater, der die Familie verlässt, nicht der Arzt, den sie anruft, als sie ihre Mutter zum ersten Mal reglos und mit einem Magen voller Tabletten in der Stube findet, nicht die Lehrerin, der sie versucht zu erklären, warum sie oft zu spät zum Unterricht kommt. «Niemand.»

Schwierigkeiten? Leugnen!

So wie Sandra geht es vielen Kindern. 140 000 Schweizer leiden, so Schätzungen, unter Depressionen. Rund ein Drittel davon hat minderjährige Kinder. Laut einer Umfrage des Instituts Kinderseele Schweiz und der Winterthurer Hochschule für Soziale Arbeit haben also 20 000 bis 50 000 Buben und Mädchen mindestens einen Elternteil, der unter einer psychischen Krankheit leidet, manche Fachleute gehen aufgrund der hohen Dunkelziffer vom Dreifachen aus.

Hilfe finden nur wenige. Schliesslich tun die Eltern ihr Möglichstes, damit zumindest die Aussenfassade der Familie intakt erscheint, und die Kinder lernen früh: über Kopfschmerzen, Beinbrüche und Eisenmangel darf man offen reden. Über Schmerzen im Gemüt, Tränen und Mangel an Lebensenergie? Besser nicht.

Frauen werden doppelt so häufig wegen dieser inneren Leere und drückenden Traurigkeit behandelt wie Männer. Vielleicht, weil Frauen Schwäche eher zeigen und zum Arzt gehen. Der Höhepunkt des seelischen Tiefs liegt im Alter zwischen 30 und 45 - dem Alter, in dem Frauen Mütter junger Kinder sind. 30 Prozent der Patientinnen mit dem Grauschleier über den Gefühlen sind alleinerziehend. Sie haben keinen Partner, der die Familie stabilisieren könnte, dafür grosse Angst, das Sorge-recht zu verlieren. Deshalb lautet hier oft die Devise: Schwierigkeiten? Leugnen! Überforderung? Abstreiten.

Klar gibt es Familienhilfen, Gelder für Alleinerziehende, die wegen der Krankheit nicht arbeiten können, Bücher mit Tipps zur Stärkung der Kinder, Notfalldienste, die auf Wunsch auch nach Hause kommen. Aber kann das jemand organisieren, den schon das Aufstehen am Morgen überfordert?

Laut der Winterthurer Studie erheben Schweizer Ärzte bei ihren Depressionspatienten die Anzahl der Kinder. Manchmal fragen sie auch, ob diese Kinder versorgt sind. Doch wie es den Kindern geht, wie es um deren Gefühle bestellt ist und



«Ich wollte doch eine heitere Mutter sein», sagt eine Frau, unter deren Traurigkeit auch der Sohn leidet. ILLUSTRATION: PATRIC SANDRI

ob sie ebenfalls Hilfe brauchen, danach fragt meist keiner. «Es ist wirklich bedenklich», findet Wolfram Kawohl, Chefarzt der Psychiatrischen Dienste Aargau (PDAG) in Königsfelden bei Brugg.

Die Kinder sind gefährdet

Man wisse, dass nur ungefähr jedes dritte Kind mit einem depressiven Elternteil keine Auffälligkeiten zeigt. Man wisse, dass die Wahrscheinlichkeit, ebenfalls an einem psychischen Leiden zu erkranken, sieben Mal höher liege als bei Kindern, deren Eltern gesund sind. In Königsfelden wird ein Hilfsangebot für erwachsene Angehörige und Kinder querfinanziert, wird getan, was getan werden muss. Oder besser eine Investition in die Zukunft der Jungen und Mädchen getätigt.

«Viele Kinder machen sich grosse Sorgen oder haben Schuldgefühle. Sie denken, sie hätten sich falsch verhalten, seien frech oder unordentlich gewesen und deshalb sei die Mutter traurig», erklärt Monika Schreyer, für die Kinder und Angehörige

gen der Betroffenen zuständige Psychologin in Königsfelden. Andere zeigten ungesunde «Parentifizierung», übernahmen in der Familie den Erwachsenenpart. Monika Schreyer kennt 8-, 9-, 12-Jährige, die den Haushalt führen, trösten, Gesprächspartner für Elternsorgen sind.

Eine typische Begleiterscheinung der Depression sei, erklärt Schreyer, dass sie die Erkrankten in eine dicke dunkle Decke wickle. Eine Decke, die gefühllos macht, die Ohren abdichtet und die Sicht auf andere Menschen versperrt. Keine Reaktion von Mama - das hält normalerweise kein Kind aus. Doch Kinder depressiver Mütter versuchen das. Ohne zu verstehen. Ohne Mittel dagegen. «Wir müssen ihnen Hilfe anbieten. Sonst können wir die Kinder irgendwann doch abrechnen: wenn sie als Patienten wieder zu uns kommen», sagt Monika Schreyer.

Der achtjährige Max Brunner ist eines der Kinder, die präventiv zu der Psychologin nach Königsfelden kommen. «Ich wusste, dass Max Unterstützung braucht,

«Viele Kinder haben Schuldgefühle. Sie denken, sie verhalten sich falsch, deshalb sei die Mutter traurig.»

Monika Schreyer Psychologin

wireltern
Für Mütter und Väter in der Schweiz

Dies ist ein Beitrag aus «wir eltern». Die aktuelle Ausgabe ist derzeit am Kiosk erhältlich.

als er eines Tages gesagt hat: Gell, ich kann kein Geschwisterchen bekommen, weil du die Elefantenkrankheit hast.» Anna, seiner Mutter, steigen beim Erzählen die Tränen in die Augen. «Elefantenkrankheit», so haben die Brunners die Depression getauft, seit sie Dagmar Sczepanskis Büchlein «Mama, warum weinst du?» über eine traurige Elefantenmutter gelesen haben.

Anna Brunner wischt eine Träne weg. Die Hochs und Tiefs begleiten die Sportlehrerin seit Teenagerzeiten. Doch seit Max' Geburt pendeln sich die Schwankungen bei Tief ein. Max schrie häufig. Anna weinte noch häufiger und wünschte oft, sie könnte einfach rausschlüpfen aus ihrer Haut, gelassen und heiter bleiben, es gut als Mutter machen. An anderen Tagen sass sie einfach nur da wie ausgeknipst.

«Ich war überfordert, konnte nicht schlafen, hatte keine Kraft, mit dem Kleinen zu spielen. Streitereien mit meinem Mann fingen an und auch diese Gedanken beim Brotschneiden - es wär doch ganz leicht: Nimm die Pulsader, nicht das Brot...» 90 Prozent aller Suizide, so vermutet man, gehen auf Depressionen zurück. Wer weiss, wie weit es bei Anna Brunner gekommen wäre, hätte es die Kinderärztin nicht gegeben. «Ich wollte Max impfen lassen, dabei hat die Ärztin gemerkt, dass mit mir was nicht stimmt, und hat mir die Adresse eines Psychiaters gegeben.»

Ungehörte SOS-Signale

Sandra Caprez, inzwischen selbst vierfache Mutter, hätte so ein Netz, wie Max eines hat, gebraucht. Einen Vater, eine Nachbarin oder eine Frau Schreyer. Irgendwen, der ihre SOS-Signale hört. Hat aber keiner. Als sie anfängt zu kiffen, reagiert die Mutter nicht. Nicht als die Noten der guten Schülerin absacken, nicht als sie anfängt, dauernd ohne jeden Anlass rot zu werden.

Das Selbstbewusstsein des Mädchens ist im Keller. Drittes Untergeschoss. Sie war fest überzeugt: «Ich kann ja nichts wert sein, wenn ich es meinem Vater nicht wert bin, dass er sich kümmert, und meiner Mutter nicht, dass sie leben will.» Doch dann verliebte sich die 17-Jährige, sie lernt: Herzen können auch hüpfen, nicht nur schwer sein. Vielleicht wird das Leben doch schön. Aber das wird es nicht. Bei einem tödlichen Unfall verunglückt Sandras grosse Liebe.

Der Junge ist tot. Aber Sandras Mutter findet kein Wort des Trostes für ihre Tochter. «Da hab ich gefunden: Du kannst mich jetzt mal endgültig am Arsch lecken mit deiner Heulerei», sagt die heute 50-Jährige heftig. «Danach hatten wir viel Streit und ich bin oft in den Ausgang.» Doch als sie eines Abends kommt, sieht sie das Blaulicht, die Menschenansammlung. Diesmal hat ihre Mutter es geschafft. Sie ist tot. Abgase.

Sandra Caprez steckt sich eine Zigarette an und guckt dem Rauch hinterher. Ob sie das wohl sagen kann, was sie jetzt gleich sagt? Ob das nicht herzlos ankommt? Sie sagt es trotzdem: «Ich war so erleichtert. Endlich Schluss mit der Weineri. Endlich frei.» Ihr stehen die Tränen in den Augen. Lieb hat sie ihre Mutter trotz allem gehabt.

* Namen aller Betroffenen geändert

Mensch läuft, aber die Energie liefern die Helferlein

Mikrobiom Würde man uns in einem Fass Irgendwas völlig auflösen, wären nur 10 Prozent der Zellen menschlich.

VON CHRISTOPH BOPP

«Wir sind mehr Bakterien als Mensch», sagt Jonathan Scheiman von der Harvard Medical School. Und natürlich hat er recht, auch wenn die Erkenntnis schon gut 40 Jahre alt ist. Gewicht-

mässig machen die kleinen Helferlein zwar nur etwa 2 Kilogramm aus, aber auch genetisch sind sie übermächtig. Wir - das heisst Homo sapiens ohne was - haben rund 22 000 Gene, die Bakterien, die auf, in und mit uns leben über 8 Millionen. Wobei Homo sapiens pur nicht überlebensfähig ist. Die Bakterien schützen, hegen und pflegen ihn. Besonders die im Darm sind wichtig, ohne die könnten wir weder Energie aufnehmen noch uns der Eindringlinge erwehren, die via die Nahrung kommen. Kohlehydrate, Proteine und Nahrungsfasern

werden von verschiedenen Mikroorganismen, dem Mikrobiom, auseinandergenommen, damit der Organismus die Energie nutzen kann.

Bakterien gegen Muskelkater

Für Ausdauerportler ist der Energiehaushalt entscheidend. Ein Team der Harvard Medical School hat versucht herauszufinden, welche Rolle die Darmflora dabei spielt. An einem Meeting der American Chemical Society haben sie die Ergebnisse einer Studie präsentiert. Sie haben von 20 Athleten, die

sich auf den Boston Marathon vorbereitet haben, täglich eine Woche vor und eine Woche nach dem Lauf Kotproben gesammelt und genetisch untersucht. Nach dem Lauf fand man, dass Bakterien, welche Milchsäure abbauen können, sprunghaft zugenommen hatten. Bei harter Belastung produziert der Körper Milchsäure, wodurch die Muskeln ermüdet werden oder sogar zu Schmerzen beginnen. An Mäusen wird jetzt untersucht, ob zusätzliche Gaben dieser Mikroorganismen den Erholungsprozess unterstützen könnten.

Ausdauerleistung ist allerdings für die Helferlein im Darm nicht gleich Ausdauerleistung. Ultra-Marathon-Läufer haben eine andere Zusammensetzung der Darmflora als Ruderer. Bei den Läufern fanden sich die Arten, welche effizient Kohlehydrate und Nahrungsfasern zerlegen.

Scheiman und seine Kollegen wollen eine Firma gründen namens «Fitbiotics». Sie rechnen damit, innert eines Jahres eine neue Nahrungsergänzung auf den Markt bringen zu können. Bakteriell Doping sozusagen.