Im Schatten ihres Bruders

Als Kind wirkt Sabrina ausgeglichen – anders als ihr unruhiger, Familie wie Umgebung fordernder Zwillingsbruder. Später erkrankt sie ernsthaft psychisch. Folge ihres kindlichen Schattendaseins? Ganz so einfach ist es dann doch nicht … Unser Autor schärft den Blick für die facettenreiche Verletzlichkeit von Schattenkindern.

MATTHIAS LEDER

Als ich ein Kind war, war die Diagnose ADHS noch wenig bekannt. Wäre es anders gewesen, hätte der Sohn unserer Nachbarn sie sicherlich bekommen:

> **Andreas,** genannt Andy, war ein unruhiges Kind: immer in Bewegung, voller Ideen und Einfälle, die nie lange darauf warten mussten, in die Tat umgesetzt zu werden. Nicht selten führten sie in irgendeinen Schlamassel – der niemanden mehr überraschte als Andy selbst.

Zusammen mit etwa vierzig weiteren Kindern saß er in unserer Grundschulklasse. Es kostete ihn allergrößte Mühen, täglich viele, viele Minuten auf seinem Stuhl sitzen zu bleiben und nur dann zu sprechen, wenn die Lehrerin ihm das Wort erteilte. Ertönte das Pausenzeichen, schoss Andy aus dem Klassenraum wie die Maus aus der Falle. Dann rannte und sprang er auf dem Pausenhof umher und durfte für die Dauer der Pause er selbst sein.

Alles verkehrt?

Als die Lehrerin einmal während des Unterrichts den Raum verließ, stellte Andy seinen Stuhl vor sich auf den Tisch. Er kletterte hinauf und machte obendrauf einen Kopfstand. Wir Mitschüler sahen ihm verblüfft und voll Bewunderung zu: dass er das konnte! Und sich traute! Ganz anders reagierte die Lehrerin: Nachdem sie sich aus ihrer Erstarrung im Türrahmen gelöst hatte, schimpfte sie los. Und Andy bekam einen der gefürchteten blauen Briefe mit nach Hause.

Was hatte ihn zu seinem wagemutigen Kunststück veranlasst? Das ist eine Frage, die mich lange beschäftigte. War es einfach einer seiner spontanen Einfälle, für die er bekannt war? Oder war es vielmehr eine Art von Protest – gegen das, was die Schule ihm jeden Tag zumutete? Zeigte er: „Seht mal her, was ich könnte, wenn man mich nur ließe?“ Oder brachte er zum Ausdruck, dass für ihn in dieser Lebenswelt alles ganz verkehrt war?

Grundverschiedene Zwillinge

Eines der vielen Kinder, die bewundernd zu ihm aufblickten, als er unbewegt kerzengerade kopfüber oben auf seinem Stuhl posierte, war Sabrina, seine Zwillingsschwester. Sie sagte nichts.

> **Sabrina** war – im Gegensatz zu ihrem Bruder Andy – ein ruhiges, freundliches Kind. Sie lächelte viel und war allseits beliebt, bei Mitschülern ebenso wie bei Erwachsenen. Sabrina machte einen ausgeglichenen Eindruck. Zu Hause in ihrer Familie wurde sie „Schnecke“ genannt, was den Kontrast zu ihrem Bruder noch hervorhob.

Wie erschrocken war ich, als sie es war, die psychisch erkrankte! Nachdem die Turbulenzen des Jugendalters halbwegs überstanden waren, entwickelte sie eine schwere, lebensbedrohliche Erkrankung. Gab es einen Zusammenhang mit ihrer Kindheit? War sie damals wirklich so ausgeglichen gewesen, wie wir alle dachten? Hatte sie den dauerhaft hohen Stresspegel in ihrer Familie, für den ihr Bruder sorgte (nur er?), wirklich so gleichmütig weggesteckt, wie es den Anschein gehabt hatte? Wie mochte Sabrina es erlebt haben, stets im Schatten eines Sorgenkindes zu stehen – und mit ihren Nöten und Problemen mehr oder weniger unbemerkt auf sich allein gestellt zu sein?

Sichtbar oder versteckt?

In der Psychologie wird unterschieden zwischen externalisierenden und internalisierenden Störungen.

- ADHS gehört zu den externalisierenden Störungen.
- Depressionen und Angststörungen werden zu den internalisierenden Störungen gezählt.

Die Anfänge und Anzeichen internalisierender Störungen lassen sich leicht übersehen, denn die Kinder zeigen ihre emotionalen Bedürfnisse weniger als andere Kinder – auch wenn es ihnen nicht gut geht. Sie sind daran gewöhnt, sich nicht mitzuteilen, kaum Hilfe zu suchen. Stattdessen machen sie Schwierigkeiten mit sich selbst aus. Gerade jüngeren Kindern fällt es zudem häufig noch schwer, ihre Gefühlslage sprachlich mitzuteilen. Ihre Bedürfnisse nach Nähe, Zuwendung, Fürsorge und Aufmerksamkeit können auch auf andere Lebensbereiche verlagert werden – etwa, indem die Kinder zu einer gewissen Umständlichkeit, Ungeschicklichkeit und Langsamkeit – „Stichwort Schnecke“ – neigen. Auf diese Weise bekommen sie zwar nicht das, was sie eigentlich bräuchten – aber immerhin mehr als nichts. Und das, ohne die familiäre Belastbarkeit übermäßig zu strapazieren.

Kindliche Depression

Haben Sie, liebe Leserin und lieber Leser, schon einmal ein depressives Kind gesehen? Möglicherweise fällt Ihnen die Antwort nicht leicht. Denn was bedeutet „Depression“ bei Kindern? Sicher haben viele Erwachsene erlebt, dass ein Kind traurig, unglücklich, verzweifelt, tief erschöpft war, dass es sich zurückzog und sich jedem Hilfsangebot verweigerte … aber depressiv? Kinder und Depressionen scheinen nicht recht zueinander zu passen. Kinder haben von sich aus einen hohen Bewegungsdrang. Sie sind neugierig und die Lust zu spielen gehört zu ihnen.

In der Fachliteratur ist daher vom „facettenreichen Gesicht der Depression“ bei Kindern die Rede. Eine Depression, so liest man, werde häufig von Symptomen überlagert, die als untypisch gelten – wie Aggressionen, Hyperaktivität, Lernschwierigkeiten, Bettnässen oder plötzliche Agitation. Diese Symptome werden kaum mit einer Depres-

Bild: © gettyimages/tma1

sion in Zusammenhang gebracht. Die Psychologin und Fachjournalistin Marion Sonnenmoser betitelt ihre Arbeit zur Depression bei Kindern „Die unsichtbare Erkrankung“. Sie berichtet, dass diese alles andere als selten sei: Drei bis zehn Prozent der Kinder und Jugendlichen sind davon betroffen. Wegen der schwierigen Erkennbarkeit bleibt eine Depression ihrer Einschätzung nach aber bei circa siebzig bis achtzig Prozent der Betroffenen unbehandelt. Dies dürfte umso mehr zutreffen, je jünger die Kinder sind. Denn gerade bei kleinen Kindern gehen Erwachsene gewöhnlich davon aus, dass es für ihre Gefühle und Stimmungen erkennbare Gründe in der gegenwärtigen Situation geben muss. Scheinbar grundlos bedrückte Kinder wirken irritierend. Ihre Situation wird gern bagatellisiert. Eine kleine Ablenkung, ein schneller Trost – das sollte doch genügen, um die Sache wieder ins Lot zu bringen: „Ach, ist nicht so schlimm, das wird schon wieder …“

Der Wert einer Anekdote

Anekdoten wie die von Sabrina und Andy sind, wissenschaftlich betrachtet, von fragwürdigem Wert. Einerseits mögen sie durchaus interessant sein. Andererseits erscheinen sie auch zweifelhaft: Sie bieten den Vorteil, Phänomene fokussiert wie durch ein Brennglas zu präsentieren und spannende Fragen, Ideen und Hypothesen anzuregen. Sie sind jedoch zugleich mit dem Nachteil verhaftet, die aufgeworfenen Fragen bereits scheinbar plausibel zu beantworten – bevor sie überhaupt systematisch untersucht wurden. Auf diese Weise können sie komplexe methodische und theoretische Fragen überdecken: Sind verallgemeinernde Schlussfolgerungen zulässig? Und falls ja: Welche lassen sich wie begründen? Anekdoten liefern Eindrücke. Aber sie beweisen nichts. Ob Sabrina ein gesundheitlich robusteres Leben hätte führen können, wenn Andy anders gewesen wäre, als er es nun einmal war? Das wird sich niemals klären lassen.

Auf die Umwelt kommt es an

Wir wissen nicht, ob Sabrina nicht aus ganz anderen Gründen eine erhöhte Vulnerabilität oder Verletzlichkeit in sich trug. Das Konzept der Verletzlichkeit ähnelt der Materialeigenschaft der Zerbrechlichkeit: Es beschreibt eine Disposition der Person mit Bezugnahme auf ihre Umwelt. Verletzliche Menschen können unbeschadet ein glückliches Leben führen – wenn ihre Umwelt zu ihnen passt. Das heißt, wenn sie nicht verletzt werden. Schließlich bleiben auch die meisten Fensterscheiben heil, solange niemand vor ihnen Fußball spielt.

> Ein Mensch kann in besonderer Weise verletzlich sein. Das bedeutet, dass er sich vor Schädigungen, zum Beispiel durch Angriffe, weniger gut schützen kann. Dass er erlebtes Leid schwerer abschütteln oder verdauen kann als andere. Seine Verletzlichkeit kann Folge einer erhöhten Sensibilität sein. Seine Fähigkeiten und Talente gereichen ihm in seiner individuellen Umwelt dann zum Nachteil.

Die allseits beliebte Sabrina war zweifellos ein sehr soziales, empathisches und empfindsames Kind. Wie mag es für sie gewesen sein, in ihrer Familie als vermeintlich zufriedene, bedürfnislose, langsame „Schnecke“ zu gelten? Das Mitgefühl, das sie für ihren Bruder hatte, wird sie auch ihren gestressten Eltern entgegengebracht haben – denen sie keine zusätzliche Belastung sein wollte.

Welchen Umgang mit ihren Bedürfnissen und Gefühlen, mit Ärger, Trauer, Wut, Enttäuschung, Angst und Stress lernte sie in ihrer wenig beachteten Nische? Da kaum etwas nach außen drang, können wir vermuten, dass sie eher defensiv war als offensiv, eher andere schützte als sich selbst. Kinder lernen den Umgang mit sich selbst von und am Beispiel ihrer Bezugspersonen – also Eltern, Großeltern, älteren Geschwistern. Wer erfährt, dass er in seinen Gefühlen wahr- und ernst genommen wird, kann die Fähigkeit erwerben, seine Emotionen

Reflexionsfragen

Raus aus dem Schatten – wir schauen hin

- Hatten Sie schon einmal den Eindruck, dass ein besonders angenehmes und „reibungsfrei funktionierendes“ Kind ungewöhnlich belastet war? Woran haben Sie dies bemerkt?
- Wie gehen Sie um mit einem Kind, das wiederholt ohne erkennbare Gründe traurig und bedrückt wirkt?
- Den Umgang mit sich selbst und ihren Gefühlen lernen Kinder vor allem durch Modelle. Was können wir als pädagogische Fachkräfte tun, damit Kinder sich im Umgang mit Kummer, Angst und Schmerz von uns etwas abgucken können?
- Kennen Sie Kinder „im Schatten“, die irgendwie dazu beizutragen scheinen, in ihren Bedürfnissen immer wieder übersehen zu werden?
- Wie unterscheiden wir zwischen kindlichem Unglück, wie es zum „normalen Alltag“ gehört, und solchem, das weiterführende Überlegungen verlangt?

Bindet ein Kind die elterlichen Ressourcen in hohem Maße, bleibt das Geschwister oft in seinem Schatten. Doch was bedeutet das für dessen Selbstbild – und seine Verletzlichkeit?

zu regulieren. Konnte Sabrina erkennen, wann sie auf Hilfe angewiesen war? Konnte sie lernen, Gefahren einzuschätzen – und sich selbst zu schützen?

Ein Faktor kommt selten allein

Studien, die den Versuch unternehmen, den hier skizzierten Risikofaktor für die psychische Gesundheit, nämlich im Schatten eines Geschwisterkindes aufzuwachsen, in seiner Bedeutung abzuschätzen, sind mit zahlreichen methodischen Schwierigkeiten verknüpft. Eine seriöse quantitative Bestimmung ist mir nicht bekannt. Risikofaktoren tendieren dazu, sich bei genauerer Betrachtung zu vermehren. In ihrem Bericht über die „Gesundheitlichen Langzeitfolgen psychosozialer Belastungen in der Kindheit“ führen der Psychiater Ulrich T. Egle und sein Team nicht weniger als dreiundzwanzig Risikofaktoren für die Entstehung psychischer und psychosomatischer Erkrankungen auf. Die relative Bedeutsamkeit jedes einzelnen Faktors zu erforschen, und ihre statistischen Zusammenhänge, Bedingtheiten und Wechselwirkungen zu analysieren, liefe jedoch auf ein wissenschaftliches Großprojekt hinaus.

Die Liste nennt auch den Risikofaktor „chronisch krankes/behindertes (Geschwister-)Kind“. Mit einer chronisch kranken Schwester oder einem behinderten Bruder aufzuwachsen, erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass ein Kind in seinen Bedürfnissen und Gefühlen weniger Beachtung erfährt, sodass es Erfahrungen von Überforderung und Hilflosigkeit ausgesetzt ist. Kinder, die von früh an ein hohes Maß an Autonomie aufbringen und viel Verantwortung für sich selbst übernehmen müssen, haben es schwerer als andere. Sie haben es schwerer zu lernen, ihre Bedürfnisse zu äußern, Belastungsgrenzen zu erkennen, Hilfe in Anspruch zu nehmen und ihre Emotionen und Verhaltensimpulse flexibel und situationsangepasst zu regulieren. Ich halte es für sinnvoll, diesen Risikofaktor allgemeiner zu fassen als „Geschwisterkind, das in hohem Maße elterliche Ressourcen bindet“. Es klingt banal, ist aber ein wichtiger Aspekt:

> Kinder, die im Schatten eines ungewöhnlich bedürftigen Geschwisters aufwachsen, werden leicht übersehen.

Raus aus dem Schatten!

Diese Kinder haben keine andere Wahl: Sie müssen sich auf diese Tatsache einstellen, sich an sie anpassen. Unter stressreichen Bedingungen mit knapp bemessenen Ressourcen – auch in Kindergarten und Schule – stellen sie kaum Ansprüche. Diese Kinder im Schatten machen wenig Ärger und verhalten sich unauffällig.

Wenn Fachkräfte in Kindergärten und Schulen um sie und ihre Lebensbedingungen wüssten, wenn sie darauf achteten, dass diese scheinbar so „reibungsfrei funktionierenden“ Kinder mehr Anteilnahme, Begleitung und Unterstützung benötigen, als zu zeigen sie in der Lage sind … das wäre eine wichtige Chance für diese Kinder. Im Kasten finden Sie einige Reflexionsfragen, die Ihnen helfen, in Zukunft noch genauer hinzuschauen – um solche Kinder aus dem Schatten zu holen. ◄

Bild: © gettyimages/PeopleImages