



Dies ist eine Leseprobe von Klett-Cotta. Dieses Buch und unser gesamtes Programm finden Sie unter www.klett-cotta.de



HILFE AUS EIGENER KRAFT

Die Probleme selbst in die Hand nehmen, die Herausforderungen des Lebens besser meistern: Fachleute aus Psychotherapie und Beratung geben Wissen, Rat und Lösungsvorschläge aus ihrer Erfahrung weiter – kompetent, verständlich und praxisnah.

Alle Bücher aus der Reihe ›Hilfe aus eigener Kraft‹ finden Sie unter:
www.klett-cotta.de/lebenshilfe

CHRISTIAN STADLER
ANDREA MEENTS

Familie im Sturm

Erste Hilfe für psychisch erkrankte Eltern

Klett-Cotta



Die digitalen Zusatzmaterialien haben wir zum Download auf www.klett-cotta.de bereitgestellt. Geben Sie im Suchfeld auf unserer Homepage den folgenden Such-Code ein: **OM98686**

Klett-Cotta

www.klett-cotta.de

J. G. Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger GmbH,

Rotebühlstr. 77, 70178 Stuttgart

Fragen zur Produktsicherheit: produktsicherheit@klett-cotta.de

© 2025 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger GmbH,
gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte inklusive der Nutzung des Werkes für Text und
Data Mining i. S. v. § 44b UrhG vorbehalten

Cover: Jutta Herden, Stuttgart

unter Verwendung einer KI-generierte Abbildung (Shutterstock AI)

Gesetzt in den Tropen Studios, Leipzig

Gedruckt und gebunden von CPI – Clausen & Bosse, Leck

Lektorat: Mihrican Özdem, Landau

ISBN 978-3-608-98686-0

E-Book ISBN 978-3-608-12278-7

PDF-E-Book ISBN 978-3-608-20666-1

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation

in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische

Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar

Inhalt

Einleitung	8
1 Auf den ersten Blick eine »ganz normale Familie«	17
1.1 Psychische Erkrankungen sind unsichtbar	17
1.2 Zwei Seiten einer Person.	20
1.3 Eine Person ist krank und die ganze Familie hat ein Problem.	21
1.4 Die Familie über der Belastungsgrenze	23
1.5 Wenn die Situation sich von heute auf morgen ändert – Psychose und bipolare Störung	26
1.6 Weitere psychische Krankheiten.	33
1.7 Checklisten zur Orientierung.	37
2 Das Gespräch über die psychische Erkrankung	41
2.1 Die Gesprächsform: »Wie sage ich es am besten?«.	41
2.2 Gesprächsinhalt: »Was sage ich denn alles?«	46
2.3 Das Gespräch beenden	54
3 Das Gespräch mit den Kindern über die psychische Krankheit	57
3.1 Exkurs: Wie sich Gefühle bei Kindern entwickeln und welche Reaktionsmuster es bei psychischen Erkrankungen gibt.	57
3.2 Allgemeines zum Gespräch	61
3.3 Das Gespräch mit dem Kindergartenkind	63
3.4 Das Gespräch mit dem Grundschulkind	66
3.5 Das Gespräch mit dem Teenager / der Teenagerin	71

4 Vom Erkennen des Problems zur Hilfesuche	77
4.1 Hilfesuche im eigenen Umfeld: das persönliche Netzwerk	77
4.2 Hilfesuche bei Fachkräften: Therapie und Beratung	89
5 Bindung und Gefühlsregulation	96
5.1 Bindung	97
5.2 Gefühlsregulation in Familien mit psychischer Erkrankung	108
6 Innenwelt und Außenwelt – zwei Welten voller Gefühle	124
6.1 Wie man mit »schwierigen« Gefühlen umgehen kann	124
6.2 Wie geht es meinem Kind? – Wege zum Sichtbarmachen von Gefühlen	139
6.3 Fazit: Die familiäre Welt voller Gefühle	147
7 Rollen in Familien	150
7.1 Symptomträger*innen und Entlastete	150
7.2 Die Barometer	153
7.3 Die Chaosmanager*innen	154
7.4 Die Heile-Welt-Verkünder*innen	155
7.5 Die Nörgler*innen	156
7.6 Die drei Affen und die Hellhörigen	158
7.7 Die Schweiger*innen, die Stillen und die Lauten	159
7.8 Die Flüchtenden und die Verfolger*innen	161
7.9 Die Diven	163
7.10 Die Hyperaktiven und die Entspannten	163

8 Von der Belastung zur Entlastung:	
Wege zur Veränderung	165
8.1 Die Lage erscheint zu Beginn schwierig	165
8.2 Ausstieg aus dem Teufelskreis mit der psychischen Krankheit.	166
8.3 Resilienz und Ressourcen	176
Literatur	183
Anhang	
Weiterführende Hilfen und Ratgeber	185

Einleitung

Dieser Ratgeber soll Menschen helfen, die in ihrer Familie mit psychischen Herausforderungen konfrontiert sind. Der Titel dieses Buchs *Familie im Sturm* spiegelt das Gefühl wider, dass eine Familie einen Sturm zu überstehen hat, wenn ein Elternteil eine schwere psychische Krise hat.

Wenn Sie das Buch gekauft oder geschenkt bekommen haben, sind Sie* vermutlich entweder ein*e Freund*in**, Angehörige*r oder Sie sind selbst betroffen. Es richtet sich an Mütter, Väter, Töchter, Söhne, Schwestern und Brüder von Menschen mit seelischen Problemen. Da heute vielfach Großeltern in die Betreuung ihrer Enkel*innen mit einbezogen sind, könnte es Sie auch aus der großelterlichen Perspektive interessieren.

Auch für enge Freund*innen, Nachbar*innen sowie Tagesmütter oder -väter ist das Buch hilfreich. Es beschreibt Situationen und Fragen, die Ihnen bekannt vorkommen könnten und auf die Sie gerne eine Antwort hätten.

Unabhängig davon, wie Familienmitglieder und nahe Bezugspersonen ihre Rolle und den Grad der Betroffenheit verstehen, sind sie damit beschäftigt, wie sie am besten mit der »Störung« oder der Krankheit im gemeinsam erlebten Sturm in der Familie umgehen können.

Wenn Sie dieses Buch durchblättern oder aufmerksam lesen, werden Sie bemerken, dass Sie nicht allein sind mit Ihren Problemen und Fragen. Viele Menschen sind von psychischen Krankheiten oder

* Wir haben uns entschieden, Sie als Leser*in mit »Sie« anzusprechen. Damit sind immer Erwachsene, Kinder und Jugendliche gemeint. Nur wenn sich eine Botschaft direkt an Kinder unter 14 Jahren richtet, sprechen wir diese mit »Du« an.

** Wir wollen, dass sich im Buch alle – Jungs, Mädchen, nichtbinäre/diverse junge Menschen, Männer, nichtbinäre Erwachsene und Frauen – angesprochen fühlen können, daher verwenden wir den Genderstern.

Problemen betroffen, daher ist das Thema in zahlreichen Familien präsent. Oft kommt es aber nicht offen ans Tageslicht. Anders als bei körperlichen Krankheiten wie einem Beinbruch oder einer Blinddarmentzündung, möchten die Betroffenen und ihre Angehörigen nicht so gern über das Thema sprechen. Das ist verständlich, wer möchte schon gerne eigene Probleme wälzen. Aber auf Dauer ist diese Strategie nicht hilfreich, denn oft nehmen seelische Nöte zu, wenn sie unversorgt bleiben.

Vielen Menschen ist es immer noch unangenehm oder peinlich, über seelische Dinge zu sprechen. Oder sie wissen einfach nicht, *wie* sie darüber sprechen sollen. Es gibt kein Fach in der Schule, in dem Kinder lernen, wie man merkt, dass bei einem selbst oder bei den Eltern irgendwas »nicht stimmt«, oder wie man über »komische Stimmen«, »gruselige Ängste« oder »schwarze, trübe Gedanken« sprechen könnte. Ganz zu schweigen davon, wie man anderen Familienmitgliedern signalisiert: »Ich brauche Hilfe« oder »Ich glaube, du brauchst Hilfe«. Und manchmal ist es auch einfach tabu: Wer sagt denn schon gerne von sich, dass er*sie gerade wahnsinnig Angst hat, obwohl es anscheinend keinen Grund dafür gibt? Im Kapitel 3 *Das Gespräch über die psychische Erkrankung* wollen wir Ihnen Anregungen und Informationen geben, wie Sie über diese Themen sprechen können.

Nicht immer ist der Grund für eine Irritation in der Familie klar erkennbar, es muss keine psychische Störung oder Krankheit sein. Manchmal sind es auch einzelne Gefühle, die im Familienkontext überfordern können. So können starke Gefühle wie Schuld, Scham, Angst, Trauer oder Ohnmacht Beziehungen in Familien belasten. Gefühle zu empfinden, ist grundsätzlich nichts Krankhaftes oder Ungesundes. Im Gegenteil: Eine ausgewogene emotionale Schwingungsfähigkeit ist die Fähigkeit, alle menschlichen Gefühle im passenden Moment spüren und gleichzeitig aushalten und steuern zu können. Fachleute nennen dies Emotionsregulation oder Steuerungsfähigkeit. Es geht nicht darum, Gefühle grundsätzlich »wegzumachen«, sondern bewusst mit ihnen leben zu können. Einen Sturm kann man nicht verhindern, aber man kann lernen, wie man sich im Sturm am bes-