PRAXISLEITFADEN FÜR ELTERN UND FACHKRÄFTE

Der Rucksack

Warum Kinder manchmal Lasten tragen, die gar nicht ihnen gehören.

„Nicht jeder schwere Rucksack ist mit Schulbüchern gefüllt. Manche Kinder tragen Sorgen, Schuldgefühle und Verantwortung, die sie niemals hätten tragen sollen.“

von Matteo Lencioni

Pädagoge, Systemischer Berater, Psychologe · 20 Jahre Einrichtungsarbeit · Kinder- und Jugendhilfe Bayern



DAS BILD

Der unsichtbare Ballast

Zwei Kinder gehen morgens in dieselbe Schule. Beide tragen einen Rucksack. Nur einer davon ist sichtbar.

Der eine ist gefüllt mit Heften und Büchern. Der andere mit etwas ganz anderem.

Die Angst, dass Mama und Papa sich wieder streiten. Die Sorge, für die traurige Mutter verantwortlich zu sein. Das schlechte Gewissen, weil Papa jetzt alleine ist. Die Verantwortung, sich um jüngere Geschwister kümmern zu müssen.

Von außen sehen wir nur das Kind. Den eigentlichen Rucksack sehen wir nicht. Und genau deshalb wird er so häufig übersehen.

Wenn Liebe zur Last wird

Auf den ersten Blick wirken solche Kinder besonders reif. Doch Reife und Überforderung werden erstaunlich häufig verwechselt.

Kinder übernehmen Verantwortung häufig nicht, weil Erwachsene sie darum bitten. Sondern weil sie Beziehungen schützen möchten. Sie möchten, dass Mama wieder lacht. Dass Papa nicht traurig ist. Dass niemand streitet. Dass die Familie zusammenbleibt.

> Kinder handeln dabei aus Liebe. Nicht aus Pflicht. Doch genau diese Liebe kann zur Last werden, wenn Kinder Verantwortung übernehmen, die eigentlich Erwachsenen gehört.

Kinder sollten ihren Schulranzen tragen. Nicht die Sorgen der Erwachsenen.

AUS DER PRAXIS

„Mama, ich passe auf dich auf.“

Nach der Trennung ihrer Eltern begann ein neunjähriges Mädchen, sich immer häufiger um ihre Mutter zu kümmern. Sie fragte, ob genug Geld da sei. Ob die Mutter traurig sei. Ob sie alleine zurechtkomme. Sie verzichtete auf Treffen mit Freundinnen, weil sie ihre Mutter nicht alleine lassen wollte.

Von außen wirkte das Mädchen ungewöhnlich reif. Im Gespräch zeigte sich jedoch etwas anderes: Sie war nicht besonders erwachsen. Sie fühlte sich verantwortlich. Nicht, weil jemand ihr diese Aufgabe gegeben hatte. Sondern weil sie glaubte, dass es ihre Aufgabe sei.

Woran man einen zu schweren Rucksack erkennt

Kinder übernehmen Verantwortung oft still. Sie sagen selten: „Ich fühle mich überfordert.“ Sie zeigen es anders. Durch Sorgen. Anspannung. Angepasstheit. Schlafprobleme. Bauchschmerzen. Oder indem sie plötzlich „zu vernünftig“ wirken.

Nicht jedes besonders vernünftige Kind ist besonders unbelastet. Manche tragen einfach einen zu schweren Rucksack.

DER PERSPEKTIVWECHSEL

Warum Loyalität stärker sein kann als Vernunft

MANCHMAL TRAGEN KINDER LASTEN, DIE NIEMAND IHNEN BEWUSST AUFGELADEN HAT

Gerade deshalb lohnt es sich, genauer hinzuschauen.

Kinder sind ihren Bezugspersonen gegenüber zutiefst loyal. Sie möchten niemanden verletzen. Niemanden enttäuschen. Niemanden verlieren. Gerade nach Trennungen oder familiären Krisen versuchen viele Kinder, beide Eltern gleichzeitig zu schützen. Dabei geraten sie in einen Loyalitätskonflikt. Egal, wie sie sich entscheiden, sie haben das Gefühl, jemanden zu verraten.

Manche Kinder übernehmen zusätzlich Aufgaben, die eigentlich Erwachsenen zustehen. In der Psychologie spricht man von Parentifizierung. Das bedeutet, dass Kinder Verantwortung übernehmen, für die sie emotional noch gar nicht zuständig sind. Nicht, weil sie besonders stark sind. Sondern weil sie glauben, es sein zu müssen.

DIE PRAXIS

Bevor Sie reagieren, stellen Sie sich drei Fragen.

1. **Welche Last trägt dieses Kind möglicherweise, die ich gerade nicht sehe?**
2. **Übernimmt dieses Kind Verantwortung, die eigentlich Erwachsenen gehört?**
3. **Was könnte ich tun, damit dieses Kind wieder Kind sein darf?**

Was entlastet
→ Weniger Erwartungen. Mehr Entlastung.
→ Weniger Schuldgefühle. Mehr Sicherheit.
→ Weniger Verantwortung für das Kind. Mehr Verantwortung der Erwachsenen.

Fazit

Ein schwerer Rucksack fällt nicht immer auf. Manche Kinder lächeln. Sie funktionieren. Sie helfen. Sie kümmern sich. Und genau deshalb werden ihre Lasten oft übersehen.

Kinder brauchen Erwachsene, die ihnen ihren Rucksack nicht noch schwerer machen. Sondern helfen, unnötige Lasten wieder abzulegen.

Kinder wachsen an Verantwortung. Aber nicht an Verantwortung, die ihnen nie gehört hat.

Nicht jedes starke Kind ist unbelastet.

WEITERFÜHREND

PERSÖNLICHE FACHBERATUNG

Wenn Sie in einem Fall feststecken oder Orientierung für Ihre Familie suchen: Ich biete Fachberatung für Fachkräfte und Familien an.

Pädagoge, Systemischer Berater, Psychologe · 20 Jahre Einrichtungsarbeit · Kinder- und Jugendhilfe Bayern

WEITERE METAPHERN DER REIHE

- Die Feuerwehr – Wann sollte ich reagieren?
- Der Eisberg – Was steckt wirklich dahinter?
- Der Kompass – Wie gebe ich Orientierung?
- Der Gärtner – Was braucht Entwicklung?
- Der Spiegel – Was erlebt mein Kind durch mich?
- Der Kapitän – Wer hält den Kurs?
- Der Echo – Welche Muster gebe ich weiter?
- Der Anker – Wie entsteht Sicherheit?
- Der Leuchtturm – Wie werde ich zu einer verlässlichen Orientierung?

BÜCHER ZUM THEMA

„Kinder sehen, die sonst niemand sieht“ und die Arbeitshilfe „Starke Wurzeln“ – für alle, die tiefer einsteigen möchten.

LITERATUR & VERTIEFUNG

Boszormenyi-Nagy, I. & Spark, G. M. (1973): Invisible Loyalties. Reciprocity in Intergenerational Family Therapy. New York: Harper & Row.

Jurkovic, G. J. (1997): Lost Childhoods. The Plight of the Parentified Child. New York: Brunner/Mazel.

Minuchin, S. (1974): Families and Family Therapy. Cambridge: Harvard University Press.

Bowlby, J. (1969): Attachment and Loss, Bd. 1: Attachment. New York: Basic Books.

Brisch, K. H. (1999): Bindungsstörungen. Stuttgart: Klett-Cotta.

von Schlippe, A. & Schweitzer, J. (1996): Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.