

## „Mein Leben brach zusammen“

Niklas hat sich monatelang um seinen todkranken Vater gekümmert / Bei „Aufwind“ findet er einen Ort zum Reden

Von Eva Bender

**WIESBADEN.** Der schlimmste Tag für Niklas war der, an dem er erfuhr, dass sein Vater sterben würde. Dass er Krebs hat, wusste die Familie. Bisher gab es Hoffnung. Doch ein Termin im Krankenhaus – im Januar 2022 – nimmt sie ihnen. „Drei Monate“ lautet die Prognose. „Ich wusste nicht, wohin mit mir“, erinnert sich der inzwischen 20-jährige Wiesbadener. „Mein Leben ist zusammengebrochen.“ Dass sein Vater bald nicht mehr da sein soll – das geht nicht in seinen Kopf. Für die Familie beginnt eine harte, eine sehr emotionale Zeit.

Mit der Krankheit des Vaters wird Niklas zu dem, was man einen „Young Carer“ nennt – also Kinder und Jugendliche, die sich daheim um kranke Eltern kümmern. Davon gibt es in Deutschland schätzungsweise mehr als 480.000, erzählt Sabine Brütting von der Beratungsstelle des Wiesbadener Vereins „Aufwind“, der Kindern krebserkrankter Eltern hilft. Durch die Erkrankung der Eltern übernehmen sie oft große Verantwortung, kümmern sich um Pflege, den Haushalt oder jüngere Geschwister. Die Dunkelziffer sei groß, so Brütting, das Thema in vielen Familien auch mit Scham besetzt.

### Niklas braucht nun viel Zeit für sich und seine Familie

Als dieser Schlag die Familie von Niklas trifft, macht er gerade seine Ausbildung bei der Stadt. Erst arbeitet er weiter – doch bald beginnen Panikattacken. Er hat furchtbare Angst, das Haus zu verlassen. Wenn er am anderen Ende der Stadt im Dienst ist, überlegt er, wie schnell er wohl im Notfall zurück in der Wohnung der El-



Als sein Vater todkrank ist und sein „Leben zusammenbricht“, findet Niklas bei Sabine Brütting von der „Aufwind“-Beratungsstelle einen sicheren Ort zum Reden. Normalerweise wird hier Maske getragen, für das Foto machen sie eine Ausnahme. Foto: Carsten Simor

tern wäre. Und irgendwann ist ihm sogar der Weg auf die andere Straßenseite, zum Zigarettensautomaten, zu weit.

Dann wird Niklas krankgeschrieben. „Ich blieb daheim, habe viel gezockt und meine Freunde nicht in die Wohnung gelassen.“ Auch, weil er Angst davor hat, dass sich der Vater mit Corona anstecken könnte. Sie fragen, wie es ihm gehe, ob er Hilfe brauche. Doch Niklas braucht jetzt viel Zeit für sich, seine Familie und seinen Vater, der schwächer wird.

Einst sei er ein Bär gewesen, erzählt Niklas – mit 100 Kilo. Am Ende sind es noch 40. Einmal, als er im Bad stürzt, hebt der Sohn ihn auf – und bringt ihn „wie ein Kind“ zurück in sein Bett. „Papa hat innerhalb von kürzester Zeit abgebaut“, erzählt Niklas. Ab der Diagnose sei er „ein anderer Mensch“ gewesen. Je schlechter es ihm geht, je mehr Ruhe und Schlaf benötigt er. Schaut lieber „Biene Maja“, als Nachrichten.

Weil die Mutter weiter arbeiten muss, übernimmt Niklas viele Aufgaben daheim. Wird Ansprechpartner für das Palliativteam, pflegt und duscht den Vater, richtet seine Medikamente, klebt ihm, am Ende, gegen die Schmerzen starke Morphinpflaster auf die Haut. Er will, dass sein Vater daheim stirbt und nicht im Hospiz.

Sein Vater ist bis zuletzt ein

Optimist. Glaubt, wieder gesund werden zu können. Für den Besuch des Palliativteams strafft er die Glieder und zieht ein frisches T-Shirt an. Niklas ist klar, dass es anders kommen wird. Doch „Schwäche“ will er dem Vater nicht zeigen. „Ich bin immer mit einem Lächeln zu ihm rein – und kam oft weinend wieder raus.“

Dass das ganz typisch ist für junge Menschen, die erkrankte Eltern haben, weiß Sabine Brütting. „Sie wollen sie nicht mit ihren Sorgen belasten.“ In den betroffenen Familien versuche häufig jedes Mitglied, alle anderen zu schonen. Und da Kinder sich „von ihrer stabilen Seite zeigen“, haben Eltern meist keine Chance zu erkennen, wie es ihnen geht.

### Viele der Kinder wollen für ihre Eltern stark sein

Brütting denkt dabei direkt an den Fall einer 14-Jährigen, die nach dem Tod der Mutter das Gefühl hatte, ihre Familie zusammenhalten – stark sein zu müssen. In der Beratung finden Kinder einen geschützten Ort zum Reden, in dem es nur um sie geht, und Lösungen gefunden werden können. „Hier hat sie sich ihren Raum zum Weinen genommen.“

Eine Woche vor dem Tod des Vaters kommt Niklas zum ersten Mal in die Beratung – und

hat beim Eintreten sofort wieder eine Panikattacke. „Ich habe gezittert und hatte verheulte Augen.“ Doch bald fühlt er sich sicher bei Brütting. Weil „ich alles loswerden konnte, was ich Mama und Papa nicht erzählen konnte und wusste, dass es hierbleibt. Mit jemandem zu reden, der mich nicht kennt, hat so geholfen“.

### Oft weiß das Umfeld nicht, wie es damit umgehen soll

Nicht immer suchen sich Familien, in denen ein Elternteil erkrankt ist, Hilfe von außen, erlebt Brütting. Vielleicht aus Scham oder aus dem Wunsch, das alleine zu schaffen. Auch gegenüber den Schulen werde es nicht immer kommuniziert. „Ich finde das fatal.“ Auf der anderen Seite, sei das Umfeld – in der Familie, im Freundeskreis, in der Schule – oft auch überfordert mit solchen Situationen. Wisse nicht, wie man damit umgehen soll. Man darf Kinder nicht bedrängen, sagt Brütting. „Aber ihnen ein Signal senden: Ich sehe dich.“

Niklas dachte anfangs: „Warum ich? Ich war erst 19 Jahre alt und immer ein Papa-Kind.“ Mittlerweile ist er dankbar für diese 19 Jahre und die „bedingungslose Liebe“. Dass er in den letzten Monaten viel Zeit mit seinem Vater hatte, bedeutet ihm etwas. Sie konnten re-

den und miteinander lachen. „Zum Beispiel, wenn er unter Morphium irgendeinen Quatsch erzählt hat.“ Sie haben, sagt er, „das Beste aus der Zeit gemacht“. Die Krankheit und der Tod des Vaters haben ihn verändert: Er fühlt sich älter, als er ist. Und hat etwas über sich gelernt: „Wie viel Kraft in mir steckt, wusste ich nicht.“

Als sein Vater im März stirbt ist Niklas daheim. Er ist dabei als der Arzt kommt, als die Be-statter ihn abholen. Als er danach das erste Mal wieder an der frischen Luft steht und tie einatmet, fühlt er: „Jetzt sind wir beide frei.“ Die Panikattacken kommen nie wieder.

Niklas wird bald seine Ausbildung beenden. Weiß schon dass er übernommen wird. Er will später seinen Meister machen. Bei der Beerdigung des Vaters hielt er eine Trauerrede und hat die Urne selbst in die Erde gesetzt. „Ich habe ihn bis zuletzt begleitet.“ Damals riss die Wolkendecke für ein paar Sonnenstrahlen auf, ein Windstoß ging. Auf solche Zeichen achtet er jetzt stärker – auch wenn er das Grab besucht. Er nimmt manchmal Holly mit den neuen, jungen Familienhund. Seit sie da ist, sagt er „lacht meine Mama wieder“.

**i** Mehr zu „Aufwind“ und den Kontaktmöglichkeiten unter: [www.aufwind-wiesbaden.de](http://www.aufwind-wiesbaden.de)

### TAG DER OFFENEN TÜR

► Die psychosoziale Krebsberatungsstelle und der Verein „Aufwind“ laden zum Tag der offenen Tür ein – am **Samstag, 12. November, 10 bis 15 Uhr**, in der Friedrichstraße 12. Vor Ort kann man sich über die Angebote informieren, austauschen, Fragen stellen und an Achtsamkeitsübungen teilnehmen. Für Kinder gibt es eine Bastelecke.