

Kinder aus suchtbelasteten Familien

Kristin Anhut

Bildungsreferentin Institut 3L

Das suchtkranke Familiensystem

- Sucht betrifft nie nur den/die Süchtigen, sondern immer das ganze Familiensystem
- **Co-Abhängigkeit**
 - Familienangehörige und andere Personen stabilisieren ungewollt das Suchtmuster
 - Konsument wird nicht mit Auswirkungen seiner Sucht konfrontiert → wird geschützt bzw. unterstützt
 - Professionelles Handeln kann auch Co-Verhalten sein

Signale und Hinweise bei Kindern

- Unzufriedenheit des Kindes
- Kind hat zu viel Geld in der Tasche
- Kind nässt ein
- Sprachauffälligkeiten
- Entwicklungsrückstände in allen Bereichen
- Verhaltensänderungen/
Verhaltensauffälligkeiten
 - Mädchen: internalisierend
 - Jungen: externalisierend
- Ständige Krankheit über längeren Zeitraum
- Vernachlässigung
- Spuren von Gewalt
- Kind möchte nicht nach Hause
- müde und unausgeschlafen
- Verletzungen und Unfälle häufen sich
- Häufiges zu spät kommen oder Fehlen
- Distanzlosigkeit
- keine/wenig Freundschaften außerhalb der Kita/Schule

Betroffene Kinder erleben oft

- Disharmonie im Familienleben
- viel Streit, extreme Stimmungsschwankungen
- Unzuverlässigkeit und unberechenbares Verhalten der Eltern
- Unklare Regeln und Strukturen
- Gebrochene Versprechen
- Loyalitätskonflikte zwischen den Elternteilen
- Trennungsszenarien in der Familie
- Ängste und Sorgen um Gesundheit und Leben der Eltern
- Scham- und Schuldgefühle
- Soziale Isolation

Betroffene Kinder erleben oft

- ... dass sie nicht um ihrer selbst geliebt werden → hohe Anfälligkeit, sich als Erwachsene wieder suchtkranke Partner zu suchen → erlernte Muster der Kindheit können weitergelebt werden: „Kämpfe um die Liebe des Süchtigen, indem Du Dich um ihn kümmerst.“ → Kümmern wird mit Liebe verwechselt
- ... eine ständige „Habtachtstellung“ → Spontaneität und Unbekümmertheit fallen ihnen schwer
- ... dauerhafte Kontrollhaltung → Stimmungen der Umwelt werden wie Seismografen bis in feinste Nuancen wahrgenommen, um süchtigen Elternteil mit angepasstem Verhalten zu besänftigen und unter Kontrolle halten zu können

Kinder fühlen

- **Angst um**, aber auch Angst **vor** dem betroffenen Elternteil
- Wechsel von **Vorwürfen** an und **Mitgefühl** für den suchtkranken Elternteil
- **Scham** und **Ekel** angesichts der suchtbedingten Entgleisungen
- **Loyalitätskonflikte**
- **Schuldgefühle**, die elterlichen oder familiären Probleme verursacht zu haben
- Wechsel von **Liebe** und Zuneigung einerseits sowie **Enttäuschung** und **Verletztsein** andererseits
- Gefühl eigener **Wertlosigkeit**, Mangel an Freude bis hin zu kindlichen Formen von **Depression**

Rollenmuster

Rolle bzw. Überlebensstrategie	Held / Heldin
Verhalten	Übermäßig leistungsorientiert, überverantwortlich, braucht Zustimmung und Anerkennung von anderen, kann keinen Spaß empfinden
Gefühlsleben des Kindes	Schmerz, fühlt sich unzulänglich, Schuldgefühle, Furcht, geringes Selbstwertgefühl, genügt sich niemals
Vorteile der Rolle	Positive Aufmerksamkeit
Vorteile für die Familie	Versorgt Familie mit Selbstwert, ist das Kind, auf das die Familie stolz ist
Häufig beobachtete Entwicklung ohne Problembearbeitung	Workaholic, kann Fehler und Misserfolg nicht ertragen, starkes Bedürfnis zu kontrollieren und zu manipulieren, zwanghaft, sucht abhängige Partner
Häufig beobachtete Entwicklung nach Problembearbeitung	Kompetent, verantwortungsbewusst, gut in Leitungspositionen, zielbewusst, erfolgreich, zuverlässig

Rollenmuster

Rolle bzw. Überlebensstrategie	Sündenbock / schwarzes Schaf
Verhalten	viel Feindseligkeit, voller Abwehr, ist zurückgezogen, macht viel Ärger, Kriminalität
Gefühlsleben des Kindes	Schmerz, Gefühl zurückgewiesen und verlassen zu sein, Wut, fühlt sich unzulänglich, kein oder nur geringes Selbstwertgefühl
Vorteile der Rolle	Negative Aufmerksamkeit
Vorteile für die Familie	steht im Zentrum der negativen Aufmerksamkeit, lenkt ab vom suchtkranken Elternteil
Häufig beobachtete Entwicklung ohne Problembearbeitung	Suchtkrankheit, Schwierigkeiten in nahezu allen Lebensbereichen, Kriminalität
Häufig beobachtete Entwicklung nach Problembearbeitung	hat Mut, kann gut unter Belastung arbeiten, kann gut Realität anerkennen, kann Risiko eingehen und ertragen

Rollenmuster

Rolle bzw. Überlebensstrategie	verlorenes / stilles Kind
Verhalten	Einzelgänger, Tagträumer, sehr einsam, belohnt sich auch allein, z. B. mit Essen, driftet und schwimmt durchs Leben, wird übersehen, wird nicht vermisst
Gefühlsleben des Kindes	Gefühl der Bedeutungslosigkeit, darf keine Gefühle haben oder zeigen, Einsamkeit, Verlassenheit, gibt sich von vornherein geschlagen, Schmerz
Vorteile der Rolle	entkommt jeglicher Aufmerksamkeit, hat seine Ruhe
Vorteile für die Familie	Erleichterung: wenigstens ein Kind, um das man sich nicht kümmern muss
Häufig beobachtete Entwicklung ohne Problembearbeitung	Unentschlossenheit, keine Lebensfreude, Beziehungsstörungen, Isolation, kann keine Veränderungen eingehen
Häufig beobachtete Entwicklung nach Problembearbeitung	unabhängig von der Meinung anderer, kreativ, phantasievoll, erfinderisch, kann sich selbst behaupten

Rollenmuster

Rolle bzw. Überlebensstrategie	Maskottchen / Clown
Verhalten	übermäßig niedlich, süß, nett, unreif, tut alles, um Lachen oder Aufmerksamkeit hervorzurufen, schutzbedürftig, hyperaktiv, kurze Aufmerksamkeitsspanne, Lernprobleme, ängstlich
Gefühlsleben des Kindes	niedriges Selbstwertgefühl, Angst, Gefühl der Einsamkeit, Bedeutungslosigkeit, Unzulänglichkeit
Vorteile der Rolle	erhält Aufmerksamkeit, indem er/sie die anderen amüsiert
Vorteile für die Familie	Erleichterung und Spannungsabbau durch Komik
Häufig beobachtete Entwicklung ohne Problembearbeitung	zwanghafte Clownereien, kann Stress nicht ertragen, sucht Held/in als Partner/in
Häufig beobachtete Entwicklung nach Problembearbeitung	charmante/r Gesellschafter/in, witzig, geistreich, humorvoll, unabhängig von der Meinung anderer, einfühlsam und hilfsbereit

Kinder in suchtbelasteten Familien

- Rollenmuster und Bewältigungsstrategien helfen, emotional im süchtigen Familiensystem zu überleben → „Schutzmauern“ vor der Unberechenbarkeit des süchtigen aber auch co-abhängigen Elternteils
- vorrangig ist das Bedürfnis, Familiengeheimnis Sucht gegenüber der Umwelt geheim zu halten → Kinder zeigen große Loyalität gegenüber den Eltern: durch angepasstes Verhalten Ablenkung vom Suchtproblem im Elternhaus
- eigene kindliche Bedürfnisse werden völlig den Bedürfnissen des suchtkranken Elternteils untergeordnet
- Rollen von Erwachsenen und Kindern vermischen sich: Kinder übernehmen Verantwortung im Haushalt, meistern Krisen für die suchtkranken Eltern, vermitteln bei Streits, kümmern sich fürsorglich um suchtkranken Elternteil, besorgen z. B. Alkohol, schütten ihn weg oder bringen Eltern zu Suchtberatung etc.

Kinder in suchtbelasteten Familien

- größte Sucht-Risikogruppe → Risiko selbst süchtig zu werden = **6mal** höher als bei Kindern aus nichtsüchtigen Familien → insbesondere Söhne alkoholkranker Väter gefährdet
- etwa $\frac{1}{3}$ wird selbst suchtkrank, $\frac{1}{3}$ sucht sich einen süchtigen Partner/in
- Festung des Kindes wird später zum Gefängnis → Strategien aus Kindheit werden im Erwachsenenalter problematisch: Misstrauen, Kontrolle, Gefühlsabwehr, Selbstzweifel, Selbsthass, Scham- und Schuldgefühle sind hinderlich für erfülltes Leben, v. a. in einer Beziehung zu einem Partner/in → oft werden unbewusst Bewältigungsstrategien der Eltern wiederholt, weil Zusammenhang mit den Erfahrungen aus dem süchtigen Herkunftssystem nicht gesehen wird → Suchtkreislauf setzt sich von Generation zu Generation fort

Kinder in suchtbelasteten Familien

- familiäres Klima geprägt von Atmosphäre der Unsicherheit, Unberechenbarkeit und Angst
- je nach Pegel schwanken süchtige Eltern zwischen übermäßiger Härte und Verwöhnung hin und her
- für die Kinder gibt es nur eine Sicherheit: Nichts ist sicher!
- es fehlt ihnen vor allem eine Atmosphäre der Geborgenheit durch emotionale Zuwendung durch sichere Bezugspersonen
- sehen sich oft auf sich allein gestellt und lernen, den ungeschriebenen Gesetzen des süchtigen Familiensystems zu gehorchen

Ungeschriebene Gesetze des süchtigen Familiensystems

„Rede nicht! Sprich mit niemandem über das, was in der Familie vor sich geht.“

- Führt zu Schamgefühlen → Kindern wird vermittelt, dass ihre Familie „anders“ oder „nicht normal“ ist
- Isolation, in die sich süchtige Familien begeben bedeutet für Kinder oft, dass sie keine Spielkameraden mit nach Hause nehmen dürfen oder wollen
- Um dem Gesetz des „Rede nicht“ zu entsprechen, sehen sich Kinder oft gezwungen, der Umwelt Lügengeschichten zu erzählen

Ungeschriebene Gesetze des süchtigen Familiensystems

„Vertraue nicht! Deine Wahrnehmung stimmt nicht. Nur was Deine Eltern Dir sagen, ist wahr (Also: „Papa hat nichts getrunken!“).“

- stürzt Kinder in Verwirrung, weil eigene Wahrnehmungen von Eltern negiert werden
- bei Kindern stellt sich Gefühl ein, nicht in Ordnung zu sein, weil sich eigene Wahrnehmungen nicht mit dem decken, was Eltern sagen
- Kontakt zum eigenen ICH wird gestört bzw. kann nicht gesund entwickelt werden
- suchtbedingte Unberechenbarkeit der wichtigsten Bezugspersonen vermittelt den Kindern, dass auf niemanden Verlass ist

Ungeschriebene Gesetze des süchtigen Familiensystems

„Fühle nicht! Verstecke Deine eigenen Gefühle, wenn Du Dich fürchtest, traurig oder wütend bist. Für Deine Gefühle gibt es keinen Grund, denn bei uns ist alles in Ordnung.“

- Kinder verlieren Kontakt zu ihren Emotionen
- Gefühle von Trauer, Schmerz, Wut, Angst können von den Kindern nicht ausgedrückt werden und werden bis ins Erwachsenenalter hinein verdrängt
- Abwehr eigener Gefühle ist schmerzhaft und kann später zu gleichen Bewältigungsstrategien führen: Alkohol, Zigaretten, Drogen, Tabletten

Ungeschriebene Gesetze des süchtigen Familiensystems

„Fühle nicht! Verstecke Deine eigenen Gefühle, wenn Du Dich fürchtest, traurig oder wütend bist. Für Deine Gefühle gibt es keinen Grund, denn bei uns ist alles in Ordnung.“

- Kinder verlieren Kontakt zu ihren Emotionen
- Gefühle von Trauer, Schmerz, Wut, Angst können von den Kindern nicht ausgedrückt werden und werden bis ins Erwachsenenalter hinein eingekapselt
- Abwehr eigener Gefühle ist schmerzhaft und kann später zu gleichen Bewältigungsstrategien führen: Alkohol, Zigaretten, Drogen, Tabletten

- aber keine schicksalhaften Muster → diese Kinder haben hohes Maß an Widerstandsfähigkeit (Resilienz) → **Schutzfaktoren**, die die Resilienz positiv beeinflussen:
 - **Wichtigster Schutzfaktor** = vertrauensvolle und sichere Beziehungen zu anderen Erwachsenen: Großeltern, andere Verwandte, Lehrer/innen, Erzieher/innen oder Nachbar/innen → Kinder können sich sicher und angenommen fühlen, gesundes Beziehungsverhalten lernen und über Ängste und Nöte sprechen → Wichtigkeit solcher Beziehungen kann für diese Kinder nicht hoch genug eingeschätzt werden!
 - Aufrechterhaltung von Familienritualen: gemeinsame Mahlzeiten, Aktivitäten, Urlaubsreisen, Feste → vermitteln gewisse Struktur und Verlässlichkeit
 - Alles was Unabhängigkeit der Kinder fördert: Freizeitaktivitäten im Sport, Jugendgruppen, Schulorchester, Selbsthilfegruppen für Kinder aus Suchtfamilien, professionell angeleitete Gesprächsgruppen etc.
 - Religiöser Bezug → Kinder können unabhängige Quelle von Trost und Hoffnung für sich erschließen

- Kinder lernen in den Gruppen, sich vom Suchtproblem zu distanzieren, sich in eine Gemeinschaft einzubringen, eigene Fähigkeiten und Kreativität zu entdecken, Freundschaften aufzubauen
- Lernen, dass außerhalb ihres Familiensystems andere, gesunde Regeln gelten → (humorvolle) Distanz zu Suchtproblem ihrer Familie fördert ihre Entwicklung
- für Kinder aus suchtkranken Familien ist es wichtig, unterscheiden zu lernen zwischen den Eltern und deren Krankheit → Unterstützung von Erwachsenen nötig
- Alateen-Selbsthilfegruppen für Kinder aus Alkoholikerfamilien:
„Wenn wir auch unsere Eltern nicht ändern oder kontrollieren können, so können wir uns doch von ihren Problemen lösen und sie trotzdem weiterhin lieben.“ (Auszug aus der Alateen-Präambel)

Quellen

Haufschild, Annedore: „Alles total geheim“, Kinder aus suchtbelasteten Familien, Chancen und Grenzen im Kita-Alltag, Eine Veranstaltung der

Fachstellen für Suchtprävention in Sachsen,

http://www.institut3l.de/index.php?module=010400&dbpage=27&cmsargs=6&menu_id=38, zuletzt aufgerufen: 12.02.2014, 10:25 Uhr

Mielke, Henning: Kinder in alkoholkranken Familien, NACOA

Deutschland, <http://www.nacoa.de/index.php/fakten/kinder-von-alkoholikern?start=1>, zuletzt aufgerufen: 12.02.2014, 10:20 Uhr

Murmelgruppen

- Wie können Sie die Kinder und Eltern in Ihrem Arbeitsfeld unterstützen?
- Wo sehen Sie Chancen und wo sehen Sie Grenzen?

