

Fachratgeber Klett-Cotta

Vater, Mutter, Sucht

Wie erwachsene Kinder suchtkranker Eltern trotzdem ihr Glück finden

Bearbeitet von
Waltraud Barnowski-Geiser

1. Auflage 2015. Taschenbuch. 141 S. Paperback
ISBN 978 3 608 86050 4
Format (B x L): 13,5 x 21 cm
Gewicht: 222 g

[Weitere Fachgebiete > Psychologie > Psychotherapie / Klinische Psychologie > Familientherapie, Paartherapie](#)

Zu [Inhaltsverzeichnis](#)

schnell und portofrei erhältlich bei

The logo for beck-shop.de features the text 'beck-shop.de' in a bold, red, sans-serif font. Above the 'i' in 'shop' are three red dots of varying sizes, arranged in a slight arc. Below the main text, the words 'DIE FACHBUCHHANDLUNG' are written in a smaller, red, all-caps, sans-serif font.

beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.



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

WALTRAUT BARNOWSKI-GEISER

Vater, Mutter, Sucht

*Wie erwachsene Kinder
suchtkranker Eltern trotzdem
ihr Glück finden*

Klett-Cotta

Klett-Cotta

www.klett-cotta.de

© 2015 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Printed in Germany

Titelbild: © tavi_Fotolia (junger Baum) © Fotoschlick_Fotolia (Baum alt)

Gesetzt in den Tropen Studios, Leipzig

Gedruckt und gebunden von Kösel, Krugzell

ISBN 978-3-608-86050-4

Bibliographische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation

in der Deutschen Nationalbibliographie; detaillierte bibliographische

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

1 Einleitung: Über dieses Buch und meine Motivation, es zu schreiben

*»Warte nicht, bis der Sturm vorbei ist,
sondern lerne im Regen zu tanzen.«*

(unbekannt)

Vater, Mutter, Kind: Dieses alte Kinderspiel erfährt in Familien mit Suchtkranken eine tragische Abwandlung. Wenn Eltern suchtkrank sind, nehmen ihre Kinder einen anderen Platz ein, als es bei Kindern mit gesunden Eltern der Fall ist. Bei einem Menschen, der an einer Sucht leidet, steht diese immer an erster Stelle – die Sucht nimmt den Platz ein, der eigentlich den Kindern zusteht. Das Handeln des Süchtigen ist nicht auf seine Kinder, sondern auf sich und das Suchtmittel konzentriert. Alles dreht sich bei Suchtkranken um das Suchtmittel und seinen Gebrauch. Ein alkoholkranker Elternteil kreist letztlich ausschließlich um die Frage, wie er an seinen Alkohol kommen kann, der tablettensüchtige an seine Tabletten, der drogensüchtige an seinen Stoff, der Workaholic kreist um seine Arbeit usw. Dies bleibt nicht ohne Folgen für das System, also die Umgebung, in der Suchtkranke leben: hier vor allem für ihre Familien. Der Gebrauch des Suchtmittels greift in das Familienleben ein, bestimmt, wie die Mitglieder miteinander leben können oder eben auch nicht mehr.

Und so bekommen gerade Kinder in Suchtfamilien ungewollt einen Platz zugewiesen, der ihnen selbst wenig gerecht wird. Die mit der elterlichen Sucht einhergehende Belastung tragen sie ein Leben lang, denn, wie eine Betroffene es ausdrückte: Suchtkind bleibt man ein Leben lang! Auch wenn das Elternhaus schon lange verlassen wurde oder der süchtige Elternteil verstorben ist: Sucht gleicht einem Zombie, der die Seelen der Kinder zu zerfressen droht – und das unbemerkt. Die

Menschen im Umfeld werden leicht zu Statisten, sie müssen hilflos zuschauen, weil das Leid und die Ohnmacht zu unfassbar erscheinen, nicht begreifbar, nicht veränderbar. So blicken Erzieher/innen, Lehrer/innen und Nachbarn in der Regel weg, während sich hinter den verschlossenen Türen der Suchtfamilie womöglich tagtäglich Dramatisches abspielt. Die Kinder dürfen nicht über ihr Leid sprechen, die Eltern schweigen aus Scham. Wenn sie doch mit ihrer Sucht an die Öffentlichkeit gehen, finden sie selbst vielleicht einen Platz der Hilfe, ihre Kinder jedoch bleiben tragischerweise meist selbst dann im Abseits.

Und oftmals ist die Sucht nicht laut, sondern schleichend und leise; dann wird es noch schwieriger, diese zu erkennen; und damit ist die Belastung für betroffene Kinder immens, fragen sie sich doch, ob es diese Sucht überhaupt gäbe oder nur Teil ihrer Einbildung war. »Ist das nicht normal, was meine Eltern da gemacht haben!«, lautet dann die Verunsicherung. »Ist es nicht normal, dass Mama täglich Tabletten nimmt, die sie doch braucht!« »Ist das nicht normal, ein paar Bier zu trinken?«, »Ist das nicht normal, auf sein Gewicht zu achten?« Kinder von Eltern, die ihre Sucht tabuisieren, sind oft noch als Erwachsene tief in ihrer Wahrnehmung und Bewertung verunsichert.

Zu Beginn meiner Tätigkeit habe ich, wie viele professionell Tätige, mit erwachsenen Kindern aus Suchtfamilien gearbeitet, ohne wirklich um das Ausmaß ihrer Belastung zu wissen: in meiner Praxis, in der Schule, in Ausbildungszusammenhängen gehörte dieses Thema zu meinem Aufgabenfeld, ohne dass ich das Ausmaß der Folgen der elterlichen Suchtbelastung wirklich ermessen hätte – ebenso wenig wie die Betroffenen selbst darum wussten. Erwachsene Kinder aus Suchtfamilien reden nicht über ihr Zuhause, scheint es doch allzu lange her zu sein. Sie wissen oftmals nicht mehr, dass ihnen etwas angetan wurde – sie merken nur an diffusen körperlichen und seelischen Beschwerden, dass irgendetwas nicht mit ihnen stimmt. Da ihnen dieses Ausmaß selbst nicht bewusst ist – sie haben gelernt zu tabuisieren und zu verdrängen, sprechen sie nicht über das in der Kindheit Erlittene. Da Be-

troffene mit Eltern leben, die ihre Sucht verleugnen, verleugnen ihre Kinder, dass ihnen etwas angetan wurde. Dies kann, wenn dieser Prozess nicht aufgedeckt wird, weit reichende Folgen für das Leben der Suchtkinder haben. Folgen, die ich in diesem Buch näher beschreiben möchte.

Ich habe während der Arbeit mit Menschen aus Suchtfamilien Erzählungen gesammelt und als Erinnerungsprotokolle im Anschluss an Einzelarbeiten aus dem Gedächtnis protokolliert. Weitere »Suchtkinder« habe ich in narrativen Interviews befragt. Daraus und aus meinen wissenschaftlichen Studien habe ich abgeleitet, was erwachsenen Kindern aus Suchtfamilien gemeinsam ist: Welche Verletzungen haben sie davongetragen, welche Stärken sind ihnen zu eigen geworden, aber auch, was hat ihnen geholfen, ihr Leben glücklicher zu gestalten?

Ich werde in diesem Buch keine Zitate verwenden und auf wissenschaftliche Begriffe verzichten. Wer sich in dieser Richtung stärker orientieren möchte, den verweise ich auf mein Buch »Hören, was niemand sieht«, in dem ich mich mit dem Thema im Rahmen eines wissenschaftlichen Forschungsprojektes am Institut für Musiktherapie der Hochschule für Musik und Theater/Universität Hamburg auseinandergesetzt habe.

Vielleicht haben Sie, liebe Leserinnen und Leser, dieses Buch zur Hand genommen und sich gefragt, ob sie selbst zum Kreis der betroffenen Erwachsenen gehören, die hier im Buchtitel angesprochen ist. Das wäre sehr typisch für die Art und Weise, wie erwachsene Kinder aus Suchtfamilien mit ihrer Kindheitsbelastung umgehen. Suchtkinder, wie ich erwachsene Kinder suchtkranker Eltern hier im Folgenden nennen möchte, nehmen oft grundsätzlich an, dass sie mit diesem Thema aus Kindertagen nichts mehr zu tun hätten und zum anderen, dass sie keine Probleme haben und wenn doch, diese Probleme (Symptome etwa körperlicher Art) nichts mit der früheren Situation in der Herkunftsfamilie zu tun hätten. Dies ist ein tragischer Fehlschluss mit weit reichenden Folgen für ihre Lebensqualität.

Vielleicht sind Sie auch an diesem Buch interessiert, weil sie über

einen Menschen, der ihnen nah und wichtig ist, auch im professionellen Bereich, mehr erfahren wollen – vielleicht wissen Sie nur Ungenaues über seine Kindheit, ahnen aber, dass diese nicht einfach für diesen Menschen war, dass sie Spuren hinterlassen hat, die im Jetzt Folgen haben. Und auch das ist bezeichnend. Gerade Suchtkinder reden nicht gern über ihre Vergangenheit. Nicht einmal bei ihren Therapeut/innen – zudem fehlt es in diesem therapeutischen Feld oft an spezifischen Kenntnissen über das Erleben erwachsener Suchtkinder und das, was ihnen wirklich helfen kann. In all diesen Fällen möchte dieses Buch ein Stückchen mehr Licht ins Dunkel bringen.

Ich habe in meiner jahrzehntelangen Arbeit mit Kindern und Erwachsenen aus Suchtfamilien viele wunderbare und liebenswerte Menschen kennenlernen und für mich Kostbares von ihnen lernen dürfen. Für mich war und ist es ein Glück, sie in ihrer Veränderung zu begleiten, sie in ihren Talenten aufblühen zu sehen und zu beobachten, wie ihr Selbstverständnis, ihr Selbstwert und ihre Würde wachsen.

Mein Anliegen in diesem Buch ist es, erwachsene Suchtkinder darin zu unterstützen, sich der eigenen Kindheit und deren Belastung zu stellen, nicht etwa, um »Grässliches«, Schlimmes und Traumatisches, was in Suchtfamilien passiert ist, gewaltsam an die Oberfläche zu zerren oder als Sensation zur Schau zu stellen (gerade das möchte ich in diesem Buch vermeiden), sondern um von einem gemeinsamen Blick auf die kindliche Vergangenheit aus einen neuen Boden für ein zufriedeneres Leben mit sich und anderen zu legen. Deshalb kommen zuerst Betroffene selbst zu Wort. Nach meinen Erfahrungen können erwachsene Kinder, auch wenn die Erfahrungen mit süchtigen Eltern schon Jahrzehnte zurückliegen, nur dann, wenn sie einen Blick auf das, was ihnen angetan wurde, wagen, ein wirkliches Verständnis für sich selbst, ihr Verhalten, ihr Fühlen und ihre Nöte entwickeln. Erst dann sind sie in der Lage, so zeigte sich in der Praxis, ihre Stärken zu würdigen. Auch übernommene Rollenmodelle des eigenen Lebens werden so erstmalig verständlich und als Bewältigungshilfe nachvollziehbar – in diesem Buch kann ein Selbsttest darüber näheren Aufschluss geben. Meine

Forschungen und Praxiserfahrungen habe ich zu einem 7-Schritte-AWOKADO-Programm zusammengestellt, das Suchtkinder auf dem Weg in ein glücklicheres Leben unterstützen kann – dieses kann auch von professionell Tätigen in der Arbeit mit Suchtkindern eingesetzt werden. Wer verdrängt, steckt fest! Wer hinschaut und aktiv wird, kann wachsen – dazu möchte ich mit diesem Buch einen Beitrag leisten.

Zwischen Chaosclub und Kontrolltreff – von Sodom und Gomorrha

Im Alten Testament sollen die Städte Sodom und Gomorra zerstört werden, weil sie dem Laster und der Sünde verfallen sind. Laster und die Sünde gehen oft mit Suchtverhalten einher, ist doch mit der Sucht oftmals ein Verlust der Werte des Suchterkrankten verbunden. Süchtige, etwa unter dem Einfluss von Alkohol, Drogen, Spielrausch, tun Dinge, die sie im Normalzustand entrüstet ablehnen würden – für die sie sich im Normalzustand zutiefst schämten. In der Sucht, die mit dem Rausch einhergeht, ist diese Moral ausgeschaltet. Sucht schreibt eigene Gesetze. Was ist richtig und was falsch, was ist erlaubt und was nicht? In vielen Suchtfamilien lauten die Antworten auf diese Fragen: Es ist eben jeden Tag anders. »Bei uns war immer Karneval«, beschrieb betont munter ein 11jähriger Junge diesen täglichen Ausnahmezustand in meiner schulischen Therapiepraxis.

In vielen Suchtfamilien, insbesondere in denen Alkohol und Drogen eine Rolle spielen, herrscht oftmals das Chaos. Dieses Chaos kann sich im Zustand des Haushalts zeigen, wie es besonders dann der Fall ist, wenn die Sucht schon weit vorangeschritten ist und sich die Süchtigen und ihre Angehörigen nicht mehr die Mühe machen, die Sucht zu verleugnen, oder auch, wenn beide Partner erkrankt sind und nicht mehr die Energie und Fitness besitzen, um den Haushalt zu bewältigen. Dann ist das Chaos auch für andere sichtbar.

Oftmals ist dieses Chaos jedoch im Außen nicht wahrnehmbar. In Familien, die gemeinsam die Sucht verleugnen, wird besonderer Wert auf eine intakte Fassade gelegt. Und immer wieder bricht das Chaos dennoch in den Alltag ein. Wenn Papa trinkt, dürfen die Kinder ganz lange aufbleiben, müssen keine Hausaufgaben machen, werden unerwartet liebevoll gestreichelt, um in der Nacht vielleicht ebenso unerwartet grundlos verprügelt zu werden. Leider kommen im Zusammenhang mit Suchterkrankung oft auch Misshandlung und Missbrauch ins Spiel. Insbesondere emotionaler Missbrauch stellt in Suchtfamilien eine besondere Gefahr dar.

Um dem Chaos, dem Sodom und Gomorrha, Herr zu werden, wird in vielen Familien als Gegenpol extreme Kontrolle, manchmal bis zur Zwanghaftigkeit, gelebt. Rigide Regeln, die unter Suchtdruck unvermutet außer Kraft gesetzt werden, sind ebenso typisch wie strenge Tagesablaufplanungen. Kleine unerwartete Veränderungen, etwa ein überraschender Besuch von Freunden, wird in diesen Familien als katastrophal, weil außerhalb ihres Kontrollprogrammes, eingestuft. Wechselseitige Kontrolle über Ordnungsdienste, Plan und Regeleinhalten bestimmen maßgeblich die familiäre Kommunikation.

Alle Familienmitglieder kreisen letztlich immerzu um die Sucht, indem sie den Süchtigen kontrollieren: Sie wollen der Maßlosigkeit und ihren Folgen verzweifelt Herr werden. In Alkoholfamilien gibt es Phasen der Abstinenz, in denen alle ängstlich beäugen, ob der Süchtige trocken bleibt. Geringe Spannungsveränderungen in der familiären Atmosphäre werden bereits als Auslöser identifiziert, die das Suchtverhalten wieder einsetzen lassen, wie etwa bei Quartalstrinkern. Kontrolle ist die Kehrseite der Maßlosigkeit, die sich in der Sucht nach vorne gedrängt hat. Wenig bewusst ist den derart betroffenen Familien, dass der Weg aus der Sucht im Kern nicht über den Weg der Kontrolle gelingen kann, sondern nur dadurch, dass thematisiert wird, was die Familie wirklich bewegt: wenn Thema werden darf, was die einzelnen Familienmitglieder wirklich fühlen und woran es ihnen mangelt.

Zusammenleben als Kampf – in der Familien-Arena

Menschen in Suchtfamilien kämpfen: um den Süchtigen und die Aufgabe des Suchtmittels, um die Gesundheit des Suchtkranken oder deren Wiederherstellung, um Normalität, um ein besseres Leben, um den Erhalt einer Fassade nach Außen und um Liebe und Anerkennung für das, was sie alltäglich leisten. Es mag vieles mehr geben, worum Menschen in Suchtfamilien kämpfen, zentral ist die Einsicht, dass sie es tun. Manchmal wird der Kampf so anstrengend, dass einzelne Familienmitglieder ihn aufgeben oder aufgeben müssen, weil das Kämpfen und Ringen sie völlig erschöpft hat.

In Suchtfamilien gibt es einen besonderen Umgang mit Macht und Ohnmacht. Der eigentlich hilflos erscheinende Suchtkranke hat Macht über alle Familienmitglieder und bringt sie permanent in ihre Ohnmacht. Zugleich wird er durch die Krankheit oftmals immer schwächer, was die anderen Familienmitglieder aber mehr und mehr in die Knie zwingt. Wenn ein Familienmitglied etwa hartnäckig Nahrung verweigert, dann können die anderen Familienmitglieder nicht darüber hinwegsehen. Und auch, wenn diese Sucht, wie wir im ersten Beispiel gesehen haben, zeitlich längst hinter der Mutter liegt, eigentlich der Vergangenheit angehört, können die Auswirkungen im Kontrollverhalten so massiv sein, dass sie weiterhin das gesamte Leben aller beeinflusst. In einem anderen Beispiel versucht die essgestörte Mutter lebenslänglich die Kontrolle des Essverhaltens der anderen Familienmitglieder aufrechtzuerhalten, Macht und Kontrolle über ihr Leben zu bewahren. Das so machtvoll anmutende Verhalten ist ein Akt großer Ohnmacht und Not, ein Akt der tiefen Verzweiflung. Subjektiv erleben die Familienmitglieder einen dauernden Kampf gegen Sodom und Gomorrha.

Es gibt einerseits eine starke Tendenz, Konflikte wegzuschweigen und diese durch den Gebrauch des Suchtmittels zu bannen: ein paar Tabletten, dann sind die Probleme besser auszuhalten, mit dem Wein im Glas mutet der Abend in der Familie gleich viel freundlicher an, »Wenn ich schlank bin, dann bin ich attraktiv«, solche und ähnliche Denkweisen sind in Suchtfamilien anzutreffen. Und zugleich ringen alle miteinander um Lösungen, ohne dass gesprochen würde, was wirklich zum Problem geworden ist. Vorwürfe, Gewalt, verbaler und emotionaler Art, auch Tötlichkeiten wie Schläge etc. sind Ausdruck tiefster Verzweiflung, wenn eigentlich schon »nichts mehr geht«. Im letzten gibt es im Kampf der Suchtfamilie keine Gewinner – alle verlieren, insbesondere die Kinder. Das Anerkennen und Betrauern dieser Verluste ist für erwachsene Kindern aus Suchtfamilien oftmals der erste Schritt zu einem glücklicheren Leben. Hier gilt: Trauern vor Veränderung.

Die endlose Suche nach Liebe – Suchtfamilien als Brutstätten der Sehnsucht

Kinder in Suchtfamilien erleiden, wie wir schon an verschiedenen Beispielen sehen konnten, großen Mangel. Ein Mangel, der existentiell besonders prägend zu sein scheint, ist der Mangel an sicherer Liebe. Liebe und Fürsorge zu bekommen und sich dieser gewiss sein zu dürfen, sollte für Kinder etwas Selbstverständliches sein. In Suchtfamilien gilt diese Selbstverständlichkeit meist nicht (natürlich auch in manchen anderen Familien ohne Suchtproblematik traurigerweise nicht). Der Suchtkranke kann durchaus Menschen lieben, er kann diese Liebe jedoch oftmals nicht zuverlässig anbieten und kaum in angemessener Wechselseitigkeit leben. Der Suchtkranke tritt die Liebe und die Menschen, die ihn lieben, oftmals mit Füßen. Wenn der Suchtkranke chronisch erkrankt ist, kreist er so sehr um sein Suchtmittel, dass er seine Kinder gar nicht mehr wahrnehmen kann: allenfalls als Hilfsobjekte, Sucht zu ermöglichen oder als lästige Verhinderer des Suchtmittelgebrauchs. Die Beziehungs- und Liebesfähigkeit geht oftmals völlig verloren: Kinder laufen folglich jeden Tag ins Leere. Für Kinder aus Suchtfamilien bedeutet das, ein Leben lang Hunger nach Liebe zu verspüren, sich ein Leben lang nach Eltern zu sehnen, die normal und ansprechbar sind. In der Regel gehen sie leer aus – im Gegenteil, oft müssen sie den Eltern geben, was eigentlich ihnen als Kind zustünde. Meist ist den Betroffenen dies eben so wenig bewusst wie die elterliche Sucht.

Etwas hat sich zwischen sie und die elterliche Liebe geschoben und dieses Etwas heißt Sucht. Erwachsene Kinder aus Suchtfamilien sind oftmals in einem ungekannten und von ihnen selbst wenig vermuteten Ausmaß von der Suche nach (elterlicher) Liebe bestimmt. Alle ihre Handlungen sind dann bestimmt von dem Wunsch, Liebe und Anerkennung zu erfahren, selbstverständlich angenommen zu sein und endlich Liebe ohne Leistung zu bekommen. Diese in ihrem Ausmaß kaum zu erfüllenden Wünsche können an Partner / innen ebenso gestellt werden wie an eigene Kinder oder Freunde und Chefs – oftmals

enden solche Beziehungen, die in großer Sehnsucht eingegangen werden, tragisch, müssen doch beide Parteien feststellen, dass die unendliche Sehnsucht aus Kindheitstagen kaum erfüllbar erscheint – wechselseitige Enttäuschung ist vorprogrammiert. Dann kann es ein guter Schritt sein, therapeutische Hilfe zu suchen, in der Beziehung neu erfahren und nachgehärtet werden nachgeholt werden kann. Die mit solchen Themen aufgesuchten Therapeut/innen sollten möglichst über eine spezielle Ausbildung für Kinder suchtkranker Eltern verfügen – die Gefahr einer neuerlichen Verstrickung in der therapeutischen Beziehung ist immens.

Andere erwachsene Kinder beschreiben, dass sie von ihren Eltern durch das Suchtverhalten hindurch gespürt hätten, dass sie geliebt würden, über Schläge und Rohheit hinweg – diese Liebe jedoch nie sicher und zuverlässig war, nie alltäglich und nie ohne Extreme möglich. Dieser tragische Lebensumstand bleibt nicht ohne Folgen. Kinder aus Suchtfamilien wissen somit durchaus, was Liebe ist, sie lernen aber von Kindesbeinen an, dass diese ein unsicheres Gut ist, um das sie kämpfen müssen, in der Hoffnung, dass die Rechnung: mehr eigene Anstrengung, weniger Sucht, mehr Liebe aufgehe. («Vielleicht ist die Mama ja bald wieder ansprechbar und sieht mich und liebt mich!»)

Läuft diese Sehnsucht nach Liebe zu oft ins Leere, kann es sein, dass die Gefühle der Kinder aus einer solchen Familie als Erwachsene in Hass umschlagen. In Hass auf ihre Eltern, der dann in der Umleitung auf andere, wie Partner/innen, Kolleg/innen oder Freund/innen übertragen wird. Auch hier gilt: Die Sehnsucht nach Liebe muss von erwachsenen Suchtkindern erkannt werden, um ihr dann Raum zu geben und ihr bewusst nachzugehen. Oftmals wohnt diese Sehnsucht unter dem Deckmantel von Hass («meine Eltern sind für mich gestorben!»), von hart und kühl anmutender Gefühllosigkeit («die Familie ist mir schon lange total egal!») und Beziehungsunlust («ich komme prima alleine zurecht und brauche keine nahen Beziehungen!»). Wird der Sehnsucht Raum gegeben, kann sie große Kräfte der Veränderung freisetzen.

4 Die sieben Stärken und die sieben Wunden erwachsener Suchtkinder

Suchtkinder haben, wie wir auf den ersten Seiten dieses Buches lesen konnten, viel erlitten – das hat tiefe Wunden hinterlassen, aber auch in besonderem Maße zur Entwicklung von Stärken geführt. Von den zentralen Stärken und Wunden, die mir in meiner Arbeit mit erwachsenen Suchtkindern wiederholt begegneten, stelle ich im Folgenden die wichtigsten dar.

4.1 Die Kraft des Dennoch – die sieben Stärken der Suchtkinder

Kinder in Suchtfamilien vollbringen alltäglich Heldenleistungen an einem Ort, der eigentlich eine Stätte für ihre Fürsorge, ihren Schutz und ihr Geliebtwerden sein sollte. Oftmals müssen sogar sie den Erwachsenen und Geschwistern geben, was ihnen zugehört sein sollte. Für diese Leistungen ernten sie weder öffentlichen noch familiären Applaus oder Dank. Ein Lohn, den Suchtkinder jedoch davontragen, zeigt sich in besonderen Stärken und Fähigkeiten, die sie auszeichnen. Leider übersehen Suchtkinder diese Stärken oftmals gänzlich.

Der medizinische und psychotherapeutische Blick auf Krankheit und damit verbundene Symptome erscheint vielen vertraut. Erst in der neueren Forschung wird der Blick auch auf schützende Stärken und Widerstandskräfte, sogenannte Resilienzen, gerichtet. Diese Perspektive, in der Fachsprache als salutogenetisch bezeichnet, ist noch wenig beachtet, jedoch besonders hilfreich in der Arbeit mit Suchtkindern. Gerade ihre Stärken und Widerstandskräfte waren, neben oftmals großen Leiden, in meinen Begegnungen und Arbeiten in besonde-

rem Maße augenfällig. Oftmals ist den Suchtkindern selbst jedoch eine Würdigung für diese ihnen ureigene Fähigkeiten abhanden gekommen oder diese liegen verschüttet unter Bergen von Belastungen – dann müssen sie erst wieder freigelegt werden. Oftmals erscheint Suchtkindern diese Perspektive auf ihre Qualitäten sehr befremdlich, so als wären positive Qualitäten ihnen nicht zugehörig. Der Perspektivwechsel zu einem neuen, weniger negativ verzerrtem Selbstbild, gelingt manchmal nur mit Hilfe von wertschätzenden Menschen im Umfeld, manchmal erst durch Therapeuten.

Ich schaffe das! – Belastbarkeit

Es gibt kaum eine Gruppe von Menschen, die in einem so besonderen Maße fähig ist, besondere Belastungen zu tragen und zu bewältigen wie erwachsene Suchtkinder. Suchtkinder stemmen Unglaubliches, ohne für diese großen eigenen Leistungen die geringste Wertschätzung zu verspüren. Große Erfolge, schwere Krisen, die sie selbst bewältigten oder mit anderen durchstanden, halten sie meist nicht einmal für besonders erwähnenswert. Oftmals beschrieben sich Suchtkinder in der therapeutischen Sitzung als »grundlos geschafft und müde«, um dann, erst auf explizite Nachfrage hin, aufzuzählen, was sie in den letzten Tagen für ein Programm absolviert hatten. In der Erzählung konnte der Eindruck entstehen, dass es sich bei dem Geleisteten um mehrere Personen, die das Pensum in mehreren Wochen absolviert hätten, handelte: Das Ausmaß dessen, was sie schaffen, ist Suchtkindern nicht bewusst. Sie haben das Maß verloren, für das, was sie leisten – in der Regel viel mehr als andere Menschen – denn »viel« und »schwer« war es von Kindheit an. Zu viel wird zum Normalmaß, das erst gespürt wird, wenn der Körper oder die Seele streiken. »Normale« Belastungen sind für Suchtkinder ein Klacks.

Auch zeigt sich eine hohe Bereitwilligkeit, Schwieriges anzugehen, was anderen Menschen Angst gemacht hätte. Vielen ist ein besonderer Mut zueigen. Suchtkinder können viel – lediglich die Würdigung für die eigene Belastungsfähigkeit ist in der Regel wenig ausgereift.

Ich gebe nicht auf! – Durchhaltevermögen

Wenn keiner mehr an das Gelingen eines Projektes glaubt: das Suchtkind, das einmal Vertrauen gefasst hat, macht weiter. Wie das gehen kann, eigentlich unmöglich Erscheinendes möglich zu machen, hat es schließlich in seiner Familie gelernt. Suchtkinder können die Zähne zusammenbeißen und auf vieles verzichten, um ein als sinnvoll und notwendig erkanntes Ziel zu erreichen – Mangel kann sie nicht umwerfen, er ist ihnen vertraut. Insbesondere wenn sie Krisen in ihrem Elternhaus als Herausforderung begriffen hatten (amerikanische Forscher sprechen auch von »challenge«) und die Gewissheit hatten, selbst einen großen Beitrag zur Bewältigung dieser familiären Krisen geleistet zu haben, sind diese Suchtkinder mit idealen Führungseigenschaften ausgestattet. Sie sind perfekt für den Einsatz in Unternehmen und Systemen in Krisen geeignet. Dann wird ihre Zähigkeit besonders Früchte tragen. Frei nach dem Motto: geht nicht – gibt es nicht! Suchtkinder machen das Unmögliche möglich und das, wenn es nötig ist, über Jahre.

Ich stehe zu dir! – Treue

Dazu, oftmals Unmögliches zu schaffen, gehört auch die Fähigkeit vieler Suchtkinder, unter schwierigsten Bedingungen nicht aufzugeben. Insbesondere in schwierigen Beziehungskonstellationen geben Suchtkinder, wenn sie glauben, endlich den zu ihnen passenden Menschen gefunden zu haben, lange Zeit nicht auf. Suchtkinder haben gelernt durchzuhalten, wenn andere schon lange resigniert hätten. Sie haben gelernt, darauf zu warten, dass alles doch noch gut ausgehe. Natürlich kann diese Fähigkeit auch zur Falle werden, aber viele Suchtkinder zeichnen sich so in besonderem Maße als Beziehung erhaltend sowie als äußerst treue Wegbegleiter/innen in Freundschaften aus. Suchtkinder wissen um Macken der Mitmenschen. Es fällt ihnen leicht, mit diesen umzugehen und unter allem einen guten Kern aufzuspüren. Suchtkinder verzeihen meist viel, wenn sie einmal ihr Herz für Freund oder Freundin geöffnet haben. Oftmals sind sie in besonderem Maße

in der Lage, Licht im Schatten zu sehen: Sie finden logische Erklärungen und analytisches Gespür für das Entstehen ungunstigen Verhaltens bei ihrem Gegenüber – eine wichtige Voraussetzung zu liebevollem Miteinander.

Suchtkinder können auch als Visionäre Vorreiterpositionen einnehmen und im hartnäckigen Verfolgen ihrer Träume sprichwörtlich vorbildlich sein. Besonders erwähnenswert ist zudem die Fähigkeit der Suchtkinder, schnell umzuschalten. Eben noch kann sich Dramatisches ereignet haben, und schon machen die Suchtkinder einen Spaß, gehen ihrer Entspannung nach, als wäre nichts gewesen. Sie mussten in ihrer Kindheit lernen, Schwieriges schnell hinter sich zu lassen. Eben noch Krieg in der Beziehung – okay, jetzt kann ich wieder Spaß haben, scheint die Devise der Suchtkinder zu sein, die ihnen, sicher lange als eine wichtige Lebensbewältigungsstrategie in schwierigen Familienverhältnissen Rettung war. Suchtkinder besitzen in besonderem Maße die Fähigkeit, zu vergessen und verzeihen.

Ich komme mit allen gut zurecht! – Soziale Kompetenz

Suchtkinder müssen früh lernen, ihre Bedürfnisse außerhalb des Familienkreises zu befriedigen. Früh müssen sie, wenn ihnen ihr Leben trotz der schwierigen familiären Lebenssituation gelingen soll, vor allen Dingen lernen, auf Menschen außerhalb der Familie zuzugehen, um dort zu bekommen, was sie zu Hause nicht erhalten können. Dadurch lernen viele schon früh, soziale Interaktionen besonders kompetent zu gestalten: Sie lernen schnell, was sie tun müssen, damit ein Gegenüber auf sie eingeht, ohne sich ihnen gegenüber verpflichtet zu fühlen. Oftmals entwickeln sie eine große Meisterschaft in der schnellen Kontaktanbahnung sowie in der leichten und heiteren Kommunikation, die von anderen als bereichernd empfunden wird. Suchtkinder können so eine Meisterschaft im interaktiven Tanz entwickeln, die es ihnen im Besonderen ermöglicht, soziale Netze und Freundeskreise zu bilden.

Auch im beruflichen Kontext sind Suchtkinder dann beliebte und gern gesehene Mitarbeiter. Oftmals tun sie sich als Organisatoren von

Feiern und Festen hervor. Sie sind in Familie und Beruf, im privaten und öffentlichen Bereich, im besonderen Maße Verbindungsstiftende. Da sie schon früh mit schwierigen Menschen umgehen mussten, verfügen sie über hohe integrative Fähigkeiten und können Menschen, die am Rande stehen und sich mit anderen eher schwer tun, gekonnt einbeziehen und einbinden.

Ich kann mich gut in andere einfühlen! – Feinfühligkeit

Von Kindesbeinen an müssen Suchtkinder sekundenschnell Situationen einschätzen. Ist der Vater gerade nur ein bisschen betrunken und wird eher gleich lustig sein oder wird er jeden Augenblick cholerisch und gewalttätig werden? Ist die Spannung zwischen den Eltern heute gefährlich oder als harmlos einzustufen? Isst die Mutter gerade einfach nur wenig oder steht sie schon kurz vor einer Klinikeinweisung? Auf diese sicherlich schwierige und äußerst belastende Art und Weise werden jedoch viele Suchtkinder zu hoch kompetenten Menschenkennern. Sie wissen oftmals sehr genau und früher, was andere Menschen brauchen. Es ist zu vermuten, dass sich ihre Spiegelneuronen besonders gut ausgebildet haben. Hier ist eine Erkenntnis aus den Neurowissenschaften interessant: Hirnforscher haben festgestellt, dass Menschen ähnliches fühlen, egal ob einem anderen Menschen in den Finger gestochen wurde oder ihnen selbst (beim Zuschauenden werden dieselben Hirnzentren aktiv, wie bei demjenigen, der selbst mit der Nadel gestochen wird). Die Ausbildung von solchen Spiegelneuronen wird als Grundlage für menschliches Mitgefühl angesehen. Bei Kindern aus Suchtfamilien wurde diese Fähigkeit zum Ein- und Mitfühlen als Selbstschutzverfahren in der Krisenbegleitung in besonderem Maße ausgebildet. Viele sind so sehr darauf angewiesen, anderen Menschen zu gefallen, um die fehlende Zuwendung seitens der erkrankten Eltern zu kompensieren, dass sie in besonderem Maße zu gefallen wissen. Auch ist eine stärkere und frühere Orientierung an Gleichaltrigen zu beobachten, die dazu führt, soziale Fähigkeiten im Besonderen auszubilden. Nicht selten wird diese hohe Sensibilität als anstrengend

empfunden: Sie stellt jedoch eine hohe soziale Kompetenz dar, die es ermöglicht, schwierige Menschen zu führen, ungewöhnliche Gruppenkonstellationen zu managen und Netzwerke zu installieren.

Ich bin schnell und flexibel! – Managerqualitäten

Wer in einer Suchtfamilie aufgewachsen ist, muss schnell und flexibel auf immer neue und andere Situationen reagieren. Nichts ist sicher, jeder Tag ist anders, Krisen und ihre Bewältigung sind an der Tagesordnung. Eigentlich wollte das Kind heute mit einer Freundin weggehen, spontane Änderung: Mama braucht Hilfe. Kinder in Suchtfamilien entwickeln in einem hohen Maß die Fähigkeit, sich spontan und angemessen auf Überraschendes einzustellen- nichts Unerwartetes bringt sie aus der Fassung, schließlich trainieren sie das von klein auf. Sie sind im besonderen Maße in der Lage, neue Situationen zu erfassen, die Lage exakt einzuschätzen, kurzfristig geeignete Lösungen zu finden und Dinge in den Griff zu bekommen. Das alles sind Managerqualitäten, die ihnen sehr nahe liegen. Darüber hinaus können sie gut organisieren: allein und perfekt, das ist vielen erwachsenen Kindern ja sehr vertraut. Oftmals leben sie diese Qualität in Vereinen und Gemeinschaften, in denen sie zugleich Zugehörigkeit erfahren dürfen. Sie können mit dieser Fähigkeit sehr erfolgreich sein, wenn sie sich nicht durch kleine Fehler entwerten. Von klein auf ist ebenso oftmals Kreativität gefragt, denn nur so ist ihr Alltag zu managen. Kein Knopf an der Jacke – da muss der kindliche Eigenbau ran. Papa hat ein Problem auf der Arbeit wegen seines Trinkens? Die 14-Jährige findet Lösungen, die helfen. Oftmals sind Suchtkinder durch das hohe Maß an Kreativität, das sie zur Bewältigung ihrer Lebenssituation entwickeln mussten, künstlerisch begabt. Streifen sie den Hemmschuh ihrer Selbstabwertung ab, können sie in kreativen Bereichen sehr erfolgreich sein.