HILFE AUS EIGENER KRAFT

WALTRAUT BARNOWSKI-GEISER

Vater, Mutter, Sucht

Wie erwachsene Kinder suchtkranker Eltern trotzdem ihr Glück finden

Fachratgeber
Klett-Cotta

Fach-
ratgeber
Klett-Cotta

Hilfe
aus
eigener
Kraft

WALTRAUT BARNOWSKI-GEISER

Vater, Mutter, Sucht

Wie erwachsene Kinder suchtkranker Eltern trotzdem ihr Glück finden

Klett-Cotta

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Klett-Cotta
www.klett-cotta.de
© 2015 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung
Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart
Alle Rechte vorbehalten
Titelbild: © tavi_Fotolia (junger Baum) © Fotoschlick_Fotolia (Baum alt)
Gesetzt in den Tropen Studios, Leipzig
Datenkonvertierung: le-tex publishing services GmbH, Leipzig
Printausgabe: ISBN 978-3-608-86050-4
E-Book: ISBN 978-3-608-10777-7
PDF-E-Book: ISBN 978-3-608-20261-8
Dieses E-Book entspricht der 1. Auflage 2015 der Printausgabe.

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

Schnelleinstieg

- **Süchtige Eltern: Betroffene berichten selbst** ► SEITE 16
- **Verleugnung in der Suchtfamilie** ► SEITE 51
- **Zusammenleben als Kampf** ► SEITE 57
- **Familie als Sehnsuchtsort** ► SEITE 59
- **Die Kraft des »Dennoch« – Stärken der Suchtkinder** ► SEITE 61
- **Leben mit einem Tabuthema – Wunden der Suchtkinder** ► SEITE 68
- **Selbsttest: Meine Rolle – meine Sehnsucht** ► SEITE 95
- **Rollenbilder von Suchtkindern und wie sie sich davon befreien** ► SEITE 101
- **Das AWOKADO-7-Schritte-Programm – nicht nur für Suchtkinder** ► SEITE 119
- **Anregungen zum Weiterlesen** ► SEITE 138

Inhalt

1 Einleitung: Über dieses Buch und meine Motivation, es zu schreiben 11

2 Was Betroffene selbst erzählen 16

2.1 Gesichter der Suchtkindheit 18

»Ich glaube nicht, dass sie mir etwas Schlimmes getan haben!« 18
Sohn einer tablettenabhängigen Mutter

»Du sehnst dich wie bekloppt nach Liebe …« 21
Tochter einer drogenabhängigen Mutter

»Ich sehe mich mit ihren kontrollierenden Blicken!« 24
Sohn einer magersüchtigen Mutter

»Alle taten, als gäbe es das nicht!« 26
Tochter alkoholabhängiger Eltern

»Eigentlich ging es nie um mich!« 28
Sohn eines arbeitssüchtigen Vaters

Morgen kommt die Million! – »Wenn ich nicht weiß,
wer mein Vater wirklich war – Wer bin dann ich?« 30
Tochter eines spekulationssüchtigen Vaters

2.2 Suchtkinder zwischen Abschied und Neuanfang 37

»Da war ich mir zum ersten Mal wichtiger als die anderen!« 38
Heimunterbringung auf eigenen Wunsch

»Für mich bist du einfach mein Papa, den ich lieb hab!« – 41
Brief an den verstorbenen alkoholerkrankten Vater

»Trotz-dem … ich muss nach oben!« 44
Tochter einer mehrfach belasteten Familie, nach Trennung der Eltern zeitweise auf der Straße lebend

3 Niemand ist alleine krank – der Ort Suchtfamilie . . 51

Wenn der Satz »Es ist nichts!« das Leben bestimmt – der »Nicht-Ort« 52

Verschworen und gepanzert – Familie in der Festung 53

Zwischen Gipfelflug und Absturz – der Extrem-Ort 54

Zwischen Chaosclub und Kontrolltreff – von »Sodom und Gomorrha«. 56

Zusammenleben als Kampf – in der Familien-Arena 57

Die endlose Suche nach Liebe – Suchtfamilien als Brutstätten der Sehnsucht 59

4 Die sieben Stärken und die sieben Wunden erwachsener Suchtkinder 61

4.1 Die Kraft des Dennoch – Die sieben Stärken der Suchtkinder 61

Ich schaffe das! – Belastbarkeit 62

Ich gebe nicht auf! – Durchhaltevermögen 63

Ich stehe zu dir! – Treue 63

Ich komme mit allen gut zurecht! – Soziale Kompetenz 64

Ich kann mich gut in andere einfühlen! – Feinfühligkeit 65

Ich bin schnell und flexibel! – Managerqualitäten 66

Um mich herum sind alle gut drauf! – Stimmungsexperten. 67

4.2 Auf den Spuren des Tabus – Die sieben Wunden der Suchtkinder 68

Die Wunde der Täuschung – Es ist doch gar nichts! 68

Die Wunde der Isolation – Wie es innen aussieht, geht niemanden etwas an! 72

Die Wunde der Gefühlsüberschwemmung – Taumel zwischen Schuld und Sehnsucht 73

Die Wunde der Verstrickung –
Suchtkinder im Sog der Abhängigkeiten 78

Die Wunde der Leere –
Von Beziehungsjunkies und Beziehungsabstinenten 80

Die Wunde der Heimatlosigkeit – Von der unendlichen Suche
der Suchtkinder 84

Die Wunde der Entwertung – Wenn alles ver-rückt 90

5 Die Masken des Tabus – Leinwandhelden auf der Bühne des Lebens 94

5.1 Selbsttest: Meine Rolle – Meine Sehnsucht 95

Hinweis zu den Ergebnissen 100

5.2 Suchtkinder spielen eine Rolle … für ihre Eltern! 101

Pippi Langstrumpf 102

Superman 104

Miss Marple 106

Robin Hood 107

Mary Poppins 109

Mutter Teresa 110

Otto 112

Mowgli 114

6 Sieben Schritte zu einem glücklicheren Leben . . . 116

6.1 Glück – was die Hirnforschung sagt 116

6.2 Das AWOKADO-7-Schritte-Programm 119

Vor dem Start 120

1. Schritt: Achtsamkeit 121

Übung: Ich … mit Leib und Seele im Hier und Jetzt

2. Schritt: Schutzräume erschaffen 123
Übung: Sicher ... in mir
Übung: Sicher ... durch Musik

3. Schritt: Die Belastung und die Stärken würdigen 125
Übung: Mein Stärkenfinder

4. Schritt: Boden und Standpunkt finden 127
Übung: Standbild im Spiegel
Übung: Der inneren Stimme vertrauen

5. Schritt: Sich öffnen 129
Übung: In die Weite
Übung: Ich und meine Werte

6. Schritt: Ausdruck 131
Übung: Ohne Worte

7. Schritt: Verbindung suchen. 132
Übung: Die Tür zu meinem Herzen

Programm beendet? Geschafft!? 133

6.3 Das AWOKADO-Stärkungs-Ritual 134

Zum guten Schluss 136

Literatur 138

Informationen zur Autorin 142

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