

HILFE  
AUS  
EIGENER  
KRAFT

WALTRAUT  
BARNOWSKI-GEISER

# Vater, Mutter, Sucht

Wie erwachsene Kinder  
suchtkranker Eltern  
trotzdem ihr  
Glück finden



Fach-  
ratgeber   
Klett-Cotta





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](http://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

<b>1 Einleitung: Über dieses Buch und meine Motivation, es zu schreiben</b>	<b>11</b>
<b>2 Was Betroffene selbst erzählen</b>	<b>16</b>
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 spekulationsüchtigen 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 alkoholkranken 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 Gipfflug 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! – Feingühligkeit . . . . .	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 – Tumel 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
<b>Zum guten Schluss . . . . .</b>	<b>136</b>
<b>Literatur . . . . .</b>	<b>138</b>
<b>Informationen zur Autorin . . . . .</b>	<b>142</b>



# 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