



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 Ungenaueres 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.

2 Was Betroffene selbst erzählen

Sucht kann viele Gesichter haben. Ob es sich nun um Alkoholismus, Drogen- und Tablettensucht, Esssucht, Spielsucht, Internetsucht, Arbeitsucht u. ä. handelt, gemeinsam ist all diesen Süchten: Wenn Eltern abhängig erkrankt sind, ist dies ein verhängnisvoller Prozess für die mitbeteiligten Kinder. Und gerade weil Eltern trotz ihrer Suchterkrankung gute Eltern sein möchten, droht dieser Tatbestand, dass Kindern ein Schaden durch ihre suchtkranken Eltern zugefügt wird, verleugnet und ausgeblendet zu werden. Das Leiden der Kinder ist in der Regel nicht einmal den mit der Süchtigen betrauten Fachkräften im Blick – selbst in vielen Suchtkliniken werden Angehörige nur wenige Male mit eingeladen und in Gespräche einbezogen. Tragischerweise dabei oftmals erneut mit dem Blick auf den Suchtkranken, etwa mit der Fragestellung, was das Familiensystem zum Erhalt der Suchterkrankung beitrage und was die Familie tun könnte, um die Sucht zu unterbinden. Die Angehörigen werden bislang leider mehr als Aufrechterhalter und Verursacher von Sucht angesehen als diejenigen, denen selbst etwas Schlimmes angetan wurde. Insofern ist es nicht verwunderlich, dass Suchtkinder, auch unter professionellen Helfern, in ihrer Not und Bedürftigkeit weiter auf sich allein gestellt sind – etwas, was gerade diese Menschen allzu gut kennen.

Oftmals hat das Suchtmittel am Anfang einer Erkrankung die Funktion, etwas zu ersetzen oder zu überdecken, was der Suchtkranke nicht anders bewältigen kann – oftmals lenkt es von den eigentlichen Konflikten des Kranken ab, erleichtert vielleicht zunächst, lässt Schweres vergessen. Damit wird das Konflikt- und Lebensbewältigungsmodell Sucht zu einem Geschehen, das alle in der Familie betrifft. Je stärker die Abhängigkeit, je heftiger die Erkrankung, umso mehr sind die Familienangehörigen mit extremer Krisenbewältigung beschäftigt. Und das oft über Jahre und Jahrzehnte, verborgen vor den Augen der Öffentlich-

keit, vor dem sich die mit betroffenen Angehörigen glauben schämen zu müssen. Sie übernehmen die Scham und vieles mehr stellvertretend für den Kranken. Sie leisten jeden Tag schier Übermenschliches, das sie überfordert, für das sie jedoch oftmals durch ihre Familie weder Dank noch Anerkennung bekommen, erst recht nicht Unterstützung, die sie selbst dringend benötigen.

Oft erfahren erwachsene Kinder aus Suchtfamilien erst dann Hilfe, wenn sie selbst süchtig werden oder anderweitig ernstlich erkranken. Eine tragische Kette der Weitergabe von Suchtfolgen, die sich durch die Generationen zieht.

Wie sehen diese Wunden, die in den betroffenen Familien entstehen, aus, welche Spuren haben die süchtigen Eltern in ihren Kindern hinterlassen, welche Maskierungen tragen diese Wunden und vor allem, wie können diese geheilt werden, sodass Betroffene damit trotzdem zu einem glücklichen Leben finden können: Mit diesen Fragen möchte ich mich auf den nächsten Seiten befassen.

Jede Familie ist anders, jede Suchtfamilie auch. Ich möchte deshalb Suchtkinder selbst zu Wort kommen lassen und anhand ihrer individuellen Geschichte im Anschluss jeweils das Erlebte im Kontext der jeweiligen elterlichen Sucht kommentieren. Vielleicht finden Sie sich und ihre Geschichte oder die Geschichte von Menschen, die Sie näher kennen oder betreuen, in den Erzählungen wieder. Gern mag ich noch einen Hinweis zum Lesen geben: Achten Sie beim Lesen der Erzählungen auf ihr persönliches Maß – sie müssen nicht alles hintereinander lesen. Wenn ihnen etwas nahegeht, suchen Sie vielleicht zunächst den Austausch mit anderen Menschen oder schreiben Sie nieder, was ihnen dazu einfällt. Und: Öffnen sie ihren Blick beim Lesen für die Kraft des Dennoch, die die meisten Suchtkinder durch Schlimmes hindurch getragen hat und die manchmal zart, aber doch sichtbar, durchschimmert.

2.1 Gesichter der Suchtkindheit

»Ich glaube nicht, dass sie mir etwas Schlimmes getan haben!«

Herr B., 42 Jahre, Sohn einer tablettenabhängigen Mutter

»Schlimm ist für mich, dass ich im Grunde gar keine Erinnerung an meine Kindheit habe. Ich finde das sehr unangenehm, wenn andere Menschen ganz genau Dinge von früher erzählen, ich selbst weiß nichts mehr, ich kann nichts zu solchen Gesprächen beitragen. Das macht mich nervös, denn ich vergesse überhaupt permanent Dinge. Egal, ob das Gutes oder Schlechtes ist, es ist, als würden die Dinge, die passieren, in einem schwarzen Loch versinken. Ich weiß von früher eigentlich nur noch, wie es bei uns in der Küche aussah und dass es dort sehr leise war. Ich bin, wenn ich mich dort sitzen sehe, vielleicht noch nicht in der Schule, eher im Kindergarten. Meine Mutter ist für mich überhaupt nie präsent, wenn ich an meine Kindheit denke. Und das verstehe ich nicht, denn sie muss ja da gewesen sein! Sie war nicht mal berufstätig. Ich habe auch keine Erinnerung, dass ich sie mal was gefragt hätte oder sie mir später bei den Hausaufgaben geholfen hätte. Ich weiß überhaupt wenig über meine Mutter, also nicht, was sie gedacht, gefühlt oder gesagt hat. Ich weiß nicht, ob sie mal mit mir gespielt hat. Ich könnte sie ja fragen, aber das käme mir blöd vor, wenn ich jetzt nach all den Jahren nachfrage. So kontrollierend: »Na, hast du auch mit deinem Kind gespielt?« Müsste doch eigentlich sein, oder? Mit meinem Vater habe ich Fahrradtouren gemacht, das weiß ich. Ich glaube nicht, dass sie mir wirklich etwas Schlimmes getan haben, mich geschlagen oder so was. Bestimmt nicht. Vielleicht eher geschwiegen, wenn was nicht gut war, vielleicht in der Schule – gesprochen haben sie alle kaum. Meine Mutter muss wohl mal wegen Depressionen in der Klinik gewesen sein. Ich weiß nichts mehr davon. Manchmal macht mein Vater auch so komische Andeutungen: »Na, wenn du die Pillen alle hättest selber bezahlen müssen, wäre wohl nicht mehr viel vom Haus übrig geblieben.« Dann guckt meine Mutter nur sauer und bringt ihn mit ihrem Blick zum Schweigen. Sehr ruhig ist es in meiner Erinnerung, langweilig vielleicht. Ich merke auch gar nicht, ob ich da bin oder

nicht. Irgendwie war es leer. Bis heute schlafe ich ein, wenn ich nicht arbeite. Wenn irgendwas aufregend ist, schlafe ich auch ein. Das kann mir sogar beim Autofahren passieren, da muss ich richtig aufpassen.

Ich glaube, ich brauche keine Freunde, ich könnte gut völlig alleine leben. Ich brauch das nicht, dass jemand um mich rum ist. Mein Vater sagt, ich hätte im Gegensatz zu meiner Schwester gar nicht geschrien. Ich war pflegeleicht. Meine Frau beschwert sich manchmal. Sie sagt, es sei ihr, als sei ich oftmals gar nicht da. Ich rede wohl zu wenig mit meiner Frau, also nicht über Gefühle – das war mir lange Zeit nicht bewusst. Ich wüsste dann auch gar nicht, was ich erzählen sollte. Vielleicht mal kurz, ob im OP was Besonderes war, aber ich will sie nicht langweilen.

Ob ich glücklich bin? Na, sie sind ja witzig, was Sie mich hier fragen. Ziemlich verrückt. (Wird ernst)

Kaum, sehr selten habe ich Glücksgefühle. Vielleicht beim Singen in meinem Kirchenchor. Da sind mir am Anfang jedes Mal vor Rührung die Tränen gekommen. Ich wusste nie, warum. Vielleicht weil sich das so verbunden angefühlt hat, so ein Verstehen ohne Worte. Ich liebe Musik und habe deshalb jetzt mit über 40 noch das Gitarrespielen angefangen. Ich mag es, wenn ich oder andere dazu singen. Das sind Momente, in denen ich merke: Ich lebe. Dann spüre ich mich für diese Augenblicke, danach ist das wieder weg.

Kommentar

Herr B., Sohn einer tablettenabhängigen Mutter, ist ein angesehener Arzt in der Kleinstadt, in der er mit seiner Familie lebt. Herr B. wird von anderen als erfolgreich bezeichnet.

Wer wie Herr B. von frühester Kindheit an ins Leere läuft neben einer kranken Mutter, verliert das Gespür für sich und andere, verliert auch einen Wertmaßstab für das, was schlimm ist und was nicht. »Ich glaube nicht, dass sie mir etwas Schlimmes getan haben!« – eine Aussage, die deutlich macht, wie wenig Herr B. weiß, dass eben gerade diese Leereerfahrung des »Nichts« das Schlimme ist, was in ihm tiefe Spuren hinterlassen hat, Leerstellen in seinem Erleben.