



Jahresthema **2018**

Befreit leben lernen –
Gemeinsam echt stark!

Familie aus dem Gleichgewicht

Sucht betrifft die ganze Familie

von Marianne Holthaus

Jeder Mensch wird in eine Herkunftsfamilie hineingeboren, in der einiges bereits festgelegt ist: Die Eltern, Geschwisterposition, eine gewisse (Un-)Ordnung. Im Mobile hängen einige Teile höher, andere weiter unten, jeder hat sein Gewicht, es gibt definierte Abstände.



Wir alle leben sozial vernetzt. Ohne Kontakte zu anderen könnten wir nicht existieren. Netzwerke haben eine unterschiedliche Qualität. Oft sind sie hilfreich und tragend, manchmal fühlen wir uns „verstrickt“ oder unwohl und leiden an Beziehungen, mit denen wir uns schwertun. Anhand eines Mobiles wird deutlich, wie das Netzwerk „Familie“ funktioniert: Jeder Mensch wird in eine Herkunftsfamilie hineingeboren, in der einiges bereits festgelegt ist: Die Eltern, Geschwisterposition, eine gewisse (Un-)Ordnung. Im Mobile hängen einige Teile höher, andere weiter unten, bilden vielleicht Untergruppen, wie z. B. Kinder in einer Familie, jeder hat sein Gewicht, es gibt definierte Abstände. Beim Mobile spiegeln sich die Vorgänge bis in die sprachliche Wendung hinein: Alle Mitglieder hängen zusammen, hängen voneinander ab.

Gerät ein Teil des Mobiles in Bewegung, müssen sich die anderen mitbewegen. Es gibt keine einseitigen Veränderungen – auch nicht im System „Familie“. Verändert sich einer, hat dies Auswirkungen auf die anderen. Wir Menschen streben immer, und das ist fast ein biologisches Gesetz, den Zustand des Gleichgewichts an. Dieses Prinzip wirkt bis hinein in das Mobile unserer Gefühle. Auch dort soll Gleichgewicht herrschen.

Familie in Bewegung

Stellen wir uns vor, ein Familienvater beginnt, z. B. aus Anlass einer beruflichen Überforderung, zu trinken. Nach und nach entwickelt er eine Suchterkrankung. Hängen wir also dem Familienvater in unserem Mobile symbolisch eine Bierflasche als Gewicht an. Was passiert? Die Bierflasche zieht den Vater im Mobile herunter, die Ehefrau wird nach oben befördert, alles gerät in heftige Bewegung. Auch die Kinder wissen nicht recht, wie ihnen geschieht, denn das alte Gleichgewicht ist verloren. Daher streben alle an, ein neues Gleichgewicht herzustellen und passen sich an die krisenhafte Belastung an, um im Chaos der Ereignisse zu überleben. Das kann auf verschiedene Art und Weise geschehen:

- Der/die Angehörige schützt den Suchtkranken vor den Folgen seiner Suchterkrankung und übernimmt in verschiedenen Lebensbereichen die Verantwortung für ihn. Manchmal stellen Angehörige ihre eigenen Bedürfnisse bis zur Selbstaufgabe zurück und richten ihre Lebensführung über Jahre auf den Suchtkranken aus. Die Folge davon können eigene psychische und psychosomatische Probleme sowie ein geringes Selbstwertgefühl sein.

- Auch die Kinder versuchen, sich dem familiären Dauerstress anzupassen und gleichen ihn unbewusst als Abwehrmechanismus gegen den emotionalen Schmerz durch die Übernahme verschiedener Rollen aus. Einige Kinder ziehen sich still zurück und versuchen möglichst unauffällig zu bleiben, andere entwickeln Verhaltensauffälligkeiten oder lenken mit einer „Sündenbockrolle“ von den Schwierigkeiten der Erwachsenen ab. Manche Kinder übernehmen viel zu früh Verantwortung für die Angelegenheiten der Erwachsenen und werden so zu „kleinen Helden“, sind jedoch emotional maßlos überfordert, weil sie nicht Kind sein dürfen oder können. Wieder andere Kinder werden zu Clowns oder Maskottchen und verdecken dadurch mögliche Ängste und ihre Bedürftigkeit (vgl. Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe, S. 14). Wenn sich diese unterschiedlichen Rollen manifestieren, haben die Kinder keine guten Entwicklungsmöglichkeiten mehr und können ihr Beziehungsleben als erwachsener Mensch nicht mehr befriedigend gestalten: Manchmal suchen sich erwachsene Kinder von Suchtkranken Partner, die ebenfalls suchtkrank sind, andere entwickeln selbst eine Suchterkrankung oder haben andere psychische Schwierigkeiten. Auch die Grenzen in der Familie ändern sich oder verschwimmen oft erheblich, wenn die Kinder z. B. zum Partnerersatz oder Freund eines Elternteils werden.
- Das „Familienmobile“ kann sich selbstverständlich auch auflösen. Vielleicht greifen Außenbeziehungen der Partner in das Gleichgewicht des Mobiles ein. Die Partner trennen sich, die Familie bricht auseinander. Ein neues Gleichgewicht wird gesucht, vielleicht entstehen neue Mobiles.
- Die Familienverhältnisse kommen erneut durcheinander, wenn der Suchtkranke gesund wird und die „Bierflasche im Mobile“ wegfällt (vgl. Kolitzus, 2001, S. 44 ff).



Wenn Angehörige nicht an die eigenen Kräfte glauben, werden sie eher unterliegen und die Erfahrung machen, dass Probleme sich nicht lösen lassen.

Viele suchtbelastete Familien grenzen sich nach außen rigide ab. Keiner darf mitbekommen, dass die Familie Schwierigkeiten hat. Scham, Schuldgefühle und Einsamkeit der betroffenen Angehörigen sind dann die Folge. Was ist es aber, was die Angehörigen, die großen wie die kleinen, unbeschadet lässt? Immerhin meistern 33-59 Prozent der Kinder (die Zahlenangaben in der Literatur dazu sind unterschiedlich!) die belastende Situation in den Familien ohne Schäden (vgl. Mayer 2003, S. 93; Ammann 2004, S. 17).

Was kann schützen?

„Resilienz“ bezeichnet eine hohe Widerstandskraft gegen stressreiche Zeiten und die gute Anpassungsfähigkeit eines Menschen, sich auf veränderte Lebensbedingungen einzustellen. Forscher haben sieben Resilienzen gefunden, die vor den Folgen einer krankmachenden Familienumwelt schützen können:

- Einsicht, Wissen über die Krankheit „Sucht“
- Eine gewisse Unabhängigkeit von den Stimmungen in der Familie. Manchmal hilft auch eine räumliche Distanzierung, die wie eine „schützende Insel“ wirkt
- Beziehungsfähigkeit: Z. B. in eigener Initiative Bindungen zu gesunden und stabilen Menschen aufzubauen und damit die Möglichkeit zu haben, Belastungssituationen zu besprechen
- Initiative und Leistungsorientierung: Z. B. in Form von sportlichen und sozialen Aktivitäten, die dem Gefühl von Hilflosigkeit entgegenwirken
- Kreativität: Z. B. künstlerischer Ausdruck, der hilft, innere Konflikte auszudrücken
- Humor, Sarkasmus, Ironie als Mittel oder Fähigkeit, sich zu distanzieren
- Ein klares Wertesystem bzw. Sinnorientierung helfen, emotionalen Abstand zu bekommen (vgl. Klein 11/2004, S. 21)

Als schützende Faktoren gelten u. a.:

- Positive Temperamenteigenschaften wie emotionale Flexibilität, Kontaktfähigkeit u. a.
- Soziale Unterstützung in und außerhalb der Familie
- Gute Zeiten im Lebenslauf, auf die man in schwierigen Zeiten zurückblicken kann und die die Erwartung auf zukünftig bessere Zeiten begründet erscheinen lassen
- Bereitstellung von Räumen und Möglichkeiten, in denen eigene Stärken und Fähigkeiten erfahren werden können und die zu einem positiven Selbstwertgefühl beitragen (Hobby, Interessen, Leistungsorientierung)
- Glaube an die Möglichkeit, sich selbst helfen zu können (vgl. Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe, S. 22)

Einen festen Standpunkt finden: Was will ich wirklich für mich selbst? Und wer oder wie möchte ich sein – in Bezug auf meinen Partner, meine Kinder?

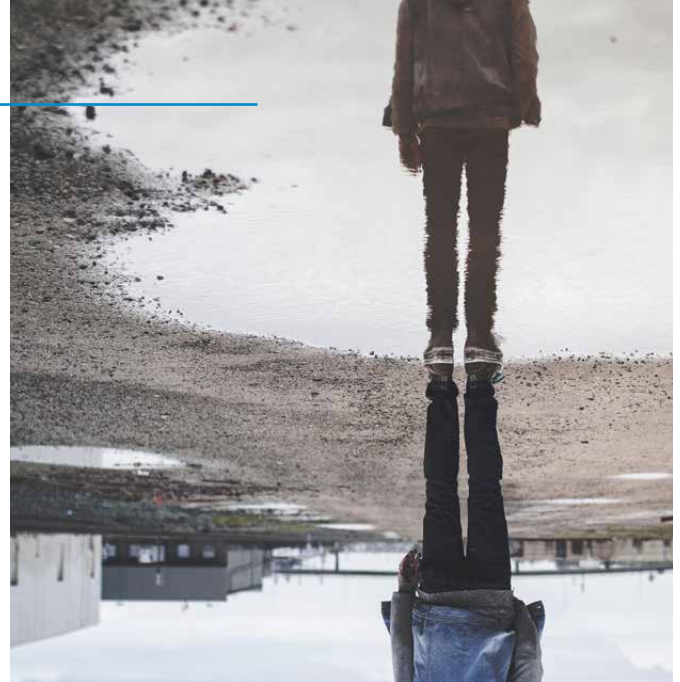
Ein enger Zusammenhalt zwischen den Eltern hat sich als stabilisierend für eine geschützte Entwicklung ihrer Kinder herausgestellt, auch wenn ein Suchtproblem vorliegt. Doch auch wenn es keinen Zusammenhalt mehr zwischen den Eltern gibt, wirken enge familiäre Bindungen, z. B. in der Herkunftsfamilie des nicht-trinkenden Elternteils, stressreduzierend. Durch das Aufrechterhalten eines geregelten Tagesablaufs, durch gemeinsame Aktivitäten und wiederkehrende Familienrituale können die nicht-suchtkranken Familienmitglieder zur positiven Verarbeitung der familiären Situation beitragen, selbst wenn der Suchtkranke seine Abhängigkeit nicht erfolgreich in den Griff bekommt (vgl. DHS 1/2000, S. 22; Klein 1/2004, S. 4).

Stärken und Fähigkeiten von Angehörigen

Unterstützende Angehörige sind ein großer Wirkfaktor für die Gesundheit eines Suchtkranken und können z. B. das Behandlungsergebnis der Suchttherapie eines Betroffenen nachdrücklich verbessern. Inzwischen werden zunehmend mehr Trainingsprogramme für Angehörige entwickelt, die zum einen zum Ziel haben, den Gesundheitszustand und die persönliche Lebensqualität der Angehörigen zu verbessern und darüber hinaus auch Wissen über die Suchterkrankung vermitteln, um sie für den Suchtkranken nutzbar zu machen, z. B. durch Informationen zu Veränderungsprozessen und durch die Schulung motivationsfördernder kommunikativer Fähigkeiten.

Für die Bewältigung von Belastungen ist es entscheidend, wie die eigenen Möglichkeiten der Bewältigung eingeschätzt werden. Wird die Situation als Herausforderung und als handhabbar bewertet, entwickeln Menschen Kraft und Widerstandsfähigkeit. Wenn Angehörige nicht an die eigenen Kräfte glauben, werden sie eher unterliegen und die Erfahrung machen, dass Probleme sich nicht lösen lassen. Dies führt wiederum zum sinkenden Glauben an die eigene Wirksamkeit. Deshalb ist es wichtig, den Blick auf die Stärken und Fähigkeiten der Angehörigen, der Großen wie der Kleinen zu richten und sie dadurch zu unterstützen, die eigenen Kräfte wahrzunehmen und auszubauen. So können sie trotz allem ein positives Selbstbild bewahren oder zurückgewinnen.

**WIE FÜHLE ICH MICH,
WENN ICH MIR SAGE ODER
WENN ICH HÖRE: „ICH BIN
CO-ABHÄNGIG?“ – „DU BIST
CO-ABHÄNGIG?“**



Viele Angehörige haben sich mit dem Konzept der Co-Abhängigkeit identifiziert, weil es ihnen im Chaos des Suchtgeschehens Halt und Orientierung gegeben hat. Genauso viele Angehörige fühlen sich durch diese Sichtweise stigmatisiert, weil sie mit ihren Belastungen über die Suchterkrankung des Familienmitgliedes definiert und damit gleichsam mit zu Kranken oder gar Mitverursacher/innen reduziert werden.

Stellen Sie sich einmal vor, Sie seien eine Angehörige, die sich selbst als co-abhängig bezeichnet oder so bezeichnet wird und überprüfen Sie diese Überzeugung von sich selbst oder diese Zuschreibung einmal anhand folgender Fragen:

- Wie fühle ich mich, wenn ich mir sage oder wenn ich höre: „Ich bin co-abhängig“ – „Du bist co-abhängig“?
- Tut mir diese Zuschreibung, dieses Denken über mich selbst gut?
- Entspricht diese Zuschreibung wirklich der Realität?
- Hilft mir die Identifikation als Co-Abhängige, mich so zu fühlen, wie ich es möchte? Stärkt sie meine Motivation – meine Tatkraft – meine Zuversicht?
- Hilft mir die Zuschreibung Co-Abhängigkeit, die Situation gut zu bewältigen?
- Entspricht ein solches Denken über mich meinen Zielen?
- Was will ich wirklich für mich selbst? Und wer oder wie möchte ich sein – in Bezug auf meinen Partner, meine Kinder?

„Ich bin co-abhängig“ hört sich an wie: „Ich kann doch sowieso nichts bewirken! – Ich bin hilflos ausgeliefert und habe komplett die Kontrolle über mein Leben verloren!“ So wird es schwerfallen, selbst aktiv darauf einzuwirken, dass es wieder aufwärts geht. „Co-Abhängigkeit“ klingt fast wie „lebenslänglich“, ohne Aussicht auf vorzeitige Entlassung. Wer als Angehörige gesund geblieben oder wieder geworden ist, wird sich irgendwann im Verlaufe des Suchtgeschehens gesagt haben: „Ich packe das Leben wieder an!“ – „Ich schaffe



Sucht ist eine Erkrankung, die die ganze Familie betreffen kann, aber keine Familienerkrankung.

das! – Ich kriege das in den Griff. – Das bin ich mir wert!“ Auch und gerade im Umgang mit Kindern ist es wichtig, den Blick für Normalität und Ressourcen zu bewahren und sich nicht nur an den Defiziten zu orientieren. Den Kindern aus suchtbelasteten Familien sollten nicht generell Probleme unterstellt werden, weil das zu Stigmatisierungen führen kann, die sich im Umgang mit ihnen niederschlagen. Darüber hinaus verlieren die Kinder selbst die Gewissheit für die eigenen Stärken und Fähigkeiten (vgl. Ammann 2004, S. 17).

In diesem Sinne ist es mir ein großes Anliegen, auf Klassifizierungen von erwachsenen Angehörigen und Kindern, die sich an der Erkrankung des suchtkranken Familienmitglieds orientieren, zu verzichten, also nicht mehr von Co-Abhängigkeit, Suchtfamilie oder gar von einer suchtkranken Familie zu sprechen.

Vielfältige Bedürfnisse

Sucht-Selbsthilfe bietet Gelegenheit, die eigene Lebensgeschichte reflektierend zur Sprache zu bringen. Es hat positive Auswirkungen auf unser Selbstwertgefühl, wenn wir von uns erzählen dürfen und uns zugehört wird. Miteinander erzählend konstruieren wir Sinnhaftigkeit trotz oder gar wegen mancher Niederlagen und Verluste. Lebensgeschichtliche Erzählungen sollten zum Ziel haben, an den Wert des eigenen Weges zu

erinnern. Dazu gehört es, mit Selbstachtung über sich zu sprechen und auf negative Selbsttypisierungen zu verzichten (vgl. Herriger, S. 4). Wir sollten wachsam auf die Geschichte, die wir über uns selbst erzählen, achten! Tut sie uns gut?

Angehörige sind vielfältig hinsichtlich ihrer Bedürfnisse und unterscheiden sich hinsichtlich ihrer Bewältigungsstile:

- Es gibt Angehörige, die berufliche Hilfe oder Selbsthilfe aufsuchen.
- Es gibt Angehörige, die ihre akut suchtkranken Familienmitglieder weiter begleiten und unterstützen möchten und nach Informationen suchen, wie das gehen könnte (über Kommunikation, Deeskalation, Suchtdynamiken und Einflussmöglichkeiten).
- Es gibt Angehörige, die sich trennen wollen oder müssen, um sich und die Familie zu schützen.
- Es gibt Angehörige, die ohne Hilfe mit ihren Belastungen zurechtkommen und gesund bleiben.

Bleiben wir offen für die vielen unterschiedlichen Wege von Angehörigen aus suchtbelasteten Familien – wenden wir unseren Blick auf die vielen Stärken, die sie haben: Sucht ist eine Erkrankung, die die ganze Familie betreffen kann, aber keine Familienerkrankung. ■

Marianne Holthaus, Suchtreferentin des Kreuzbundes



Literatur

Ammann, Brigitte: Diagnose: „Kind aus einer Suchtfamilie“? In: Thema Jugend. Die Flasche meiner Mutter. Zeitschrift für Jugendschutz und Erziehung. Kath. LAG Kinder- und Jugendschutz NW e.V. (Hg), Nr. 1/2004

Bischof, G., Klein, M.: Angehörige Suchtkranker – Der Erklärungswert des Co-Abhängigkeitsmodells. Sucht 59 (2) 2013, Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern und Weggefährte Nr. 5/2013

DHS (Hg): Informationen zur Suchtkrankenhilfe. Alkoholprobleme in der Familie. Ein Bericht an die Europäische Union, Hamm 1/2000

DHS-Memorandum: „Angehörige in der Sucht-Selbsthilfe“, Hamm Sept. 2013

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe (Hg): Kindern von Suchtkranken Halt geben. Fakten. Risiken. Hilfen. Ein Projekt der Bundesverbände der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe und der Betriebskrankenkassen

Herriger, Norbert: Empowerment – Brückenschläge zur Gesundheitsförderung. Materialien 2, veröffentlicht in: Loseblattwerk „Gesundheit: Strukturen und Arbeitsfelder“. Ergänzungslieferung, 4, Neuwied: Luchterhand-Verlag, 2002, S. 1-24 <http://www.empowerment.de/empowerment.de/files/Materialie-2-Empowerment-Brueckenschlaege-zur-Gesundheitsfoerderung.pdf>

Holthaus, M.: Familie aus dem Gleichgewicht. Weggefährte 5 Sept./Okt. 2006
Kemper, Ulrich: Die Entwicklung des Begriffs „Co-Abhängigkeit“. Angehörige zwischen Selbstbefreiung und Stigmatisierung. Konturen 1, S. 8-11 / 2007

Klein, Michael: Kinder aus suchtblasteten Familien. Ein Überblick zum aktuellen Forschungsstand und den europäischen Perspektiven. In: Thema Jugend. Zeitschrift für Jugendschutz und Erziehung. Kath. LAG Kinder- und Jugendschutz NRW e.V. (Hg) Münster 1/2004

Klein, Michael: Kinder suchtkranker Eltern – Fakten, Risiken, Lösungen. In: Familiengeheimnisse – Wenn Eltern suchtkrank sind und die Kinder leiden. Die Drogenbeauftragte der Bundesregierung (Hg) Berlin, 11 / 2004

Kolitzus, Helmut: Die Liebe und der Suff ... Schicksalsgemeinschaft Suchtfamilie Kösel-Verlag, 5. Auflage, München 2001

Mayer, Reinhardt: Leitlinien der praktischen Arbeit mit Kindern, Jugendlichen und Eltern aus suchtblasteten Familien. In: Familiengeheimnisse – Wenn Eltern suchtkrank sind und die Kinder leiden. Dokumentation der Fachtagung. Bundesministerium für Gesundheit und soziale Sicherung (Hg). Berlin 2003

Cartoon

Beziehungen ...

