



Alles dreht sich um die Bedürfnisse der Eltern: In alkoholbelasteten Familien kommen die Kinder oft zu kurz. Bild Flickr

«Die Kinder merken nichts, oder?»

Alkoholabhängigkeit belastet nicht nur die Süchtigen selbst – die ganze Familie leidet, wenn Mutter oder Vater trinkt. Im Interview berichtet Dorothea Strietzel vom Blauen Kreuz Graubünden, welche traumatisierenden Erfahrungen betroffene Kinder machen.

■ mit Dorothea Strietzel* sprach Magdalena Ceak

Frau Strietzel, was erleben Kinder, deren Eltern alkoholkrank sind?

Dorothea Strietzel: Zunächst muss man sich fragen, was eine Sucht im Allgemeinen bedeutet. Von einer Sucht spricht man, wenn der Betroffene unter anderem nicht mehr in der Lage ist, willentlich eine Sache wegzulassen oder zu machen. In Fall der Alkoholkrankheit heisst das, dass der Alkohol so an Bedeutung gewinnt, dass es in einer betroffenen Familie zu einer Art Verrückung kommt. Sprich andere Themen der Familie rücken plötzlich an den Rand – wie die Bedürfnisse und Wünsche der Kinder. Die Kinder merken, dass etwas nicht stimmt: Mal sind Mama und Papa aufmerksam und zugewandt, mal sind sie abwesend oder wütend. Und diese Gefühle wechseln so schnell und extrem, dass sich die Kinder auf nichts verlassen können. Es werden Versprechen gemacht, die von den Eltern nicht eingehalten werden, wenn es ihnen schlecht geht. Ein Beispiel: Die Familie plant einen Ausflug – mal findet er statt, ein anderes Mal wieder nicht. Die Kinder merken, dass eine nicht greifbare Spannung herrscht, aber über das Problem einfach nicht geredet wird. Für den Nachwuchs ist diese Situation nicht greifbar, dafür umso unsicherer. Irgendwann merken sie, dass es etwas mit den Flaschen, die herumliegen und dem Geruch zu tun hat. Erst später im Schulalter begreifen sie, dass das

Verhalten ihrer Eltern etwas mit dem Alkohol zu tun hat. Aber auch dann haben sie keine Möglichkeit, dies anzusprechen, weil nicht darüber gesprochen wird.

«All dies hat grosse Auswirkungen auf ihr Selbstwertgefühl»

Das heisst, diese Situation und das Wechselbad der Gefühle verwirrt die Kinder ...

... ja. Kinder sind darauf angewiesen, dass sie eine stabile Bezugsperson haben – sprich Mutter und Vater haben, die ihnen Zuwendung schenken. Kinder sind darauf angewiesen, dass sie merken: «Ich bin willkommen in dieser Welt». Denn sie kommen wie ein ungeschriebenes Blatt auf die Welt. Sie können sich nur wahrnehmen und sich selber erleben, wenn ihre Eltern oder Bezugspersonen ihre Gefühle bestätigen. Damit wird sozusagen ihr eigenes inneres Blatt beschrieben. Und wenn die Eltern mal herzlich und erfreut und dann wegen des Alkohols wieder gestresst und zornig sind, dann denken sich die Kinder: «Ich bin willkommen und doch nicht. Was ist mit mir eigentlich?» Sie haben die Annahme, dass sie falsch sind und einen Fehler machen. Denn sie orientieren sich an den Eltern, und in ihren Augen machen die Eltern folglich alles richtig. All dies hat gros-

ANZEIGE.....

www.grischa-silva.ch
Lärchenschutzschut kombiniert mit Decosteinkörben

grischa silva Holz Lärm Legno
Zaunbau / Zaunfabrikation
Tel. 081 322 60 05 / Landquart

Stand Nr.20 bei der Festwirtschaft
An der PRÄTTIGA
Freitag 28. - Sonntag 30. April 2017

casty passt

www.casty-shop.ch
casty outdoor & workwear ag
• BERATUNG • SERVICE • VERKAUF •
Filialen in Chur / Tamins

Deerhunter FOR REAL HUNTERS **STIHL**

wigwam-chur.ch

Kinderkrippe Wigwam

«Kli und familiär zeichnet üs us, mit Platz im Grüana und vorem Huus. Usgwognigs Ässa und Bewegig haltet Kind fit, und unterstützt si i jedem Entwicklungsschritt!»

se Auswirkungen auf ihr Selbstwertgefühl. Sie merken, dass ihre Bedürfnisse keinen Raum haben, also sprechen sie diese nicht mehr aus. Kinder suchen Auswege, um diese Diskrepanz auszuhalten: «Ziehe ich mich zurück? Werde ich ärgerlich? Oder versuche ich, perfekt zu funktionieren? Ziehe ich einfach alles ins Lächerliche?» Sie versuchen, dann irgendwie Lösungen zu finden.

Kinder brauchen für ihr Selbstwertgefühl und die Sicherheit in erster Linie Rituale im Alltag. Was passiert, wenn Rituale wie das gemeinsame Frühstück oder das Vorlesen vor dem Schlafengehen wegfallen?

Diese Rituale fallen ja nicht ganz weg. Sie unterliegen grossen Schwankungen durch die Alkoholkrankheit. Wenn es eine gute Zeit für die Eltern ist, dann sind die familiären Bräuche vorhanden. Gibt es Stress und nimmt der Alkoholkonsum der Eltern zu, dann gibt es keinen Raum für die Rituale. Steht eine alkoholabhängige Mutter morgens nicht auf, um Frühstück zu machen und für den Kindergarten oder die Schule vorzubereiten, dann kommt es nicht selten vor, dass die älteren Geschwister einspringen. Dann gibt es Rituale wie nett wecken und einfach nur das Müsli machen nicht mehr. Die Kinder sind dann auf sich alleine gestellt. Das ist eine sehr hohe Belastung für die Kinder.

Wovon erschrecken betroffene Kinder am meisten?

Ich denke die abrupte Verhaltensänderung der Eltern macht ihnen Angst: Wenn der Vater, der einem lieb hat, wegen einer Kleinigkeit plötzlich furchtbar herumschreit. Beispielsweise, wenn ein Glas umfällt. Das verunsichert die Kinder. Sei es, weil der Vater aggressiv wird wegen des übermässigen Alkoholkonsums – oder wegen des fehlenden Alkohols. Der Streit der Eltern untereinander geht ebenfalls nicht spurlos an den Kindern vorbei. Zu Beginn versucht der Partner, den betroffenen Alkoholkranken zu unterstützen, weil er denkt, dass es besser wird. Mit der zunehmenden Sucht ist der Partner enttäuscht

und es entstehen Spannungen. Der zunehmende Streit strengt die Kinder an. In manchen Familien gibt es alkoholbedingte Gewalt. Grund hierfür ist die durch den Alkohol reduzierte Hemmschwelle des Menschen. Deshalb kann es vorkommen, dass die Suchtbetroffenen bei Spannungen schneller zuschlagen. Auch wenn der alkoholkranke Elternteil nicht die Kinder persönlich schlägt, sondern «nur» den Partner, entwickelt sich eine immense Angst. Und ich muss es noch einmal betonen: Kinder sind auf ihre Eltern oder Bezugspersonen angewiesen.

«Die Spannungsunterschiede nehmen schon ganz kleine Kinder wahr»

Wissen die Kinder, dass etwas nicht mit ihren Eltern stimmt?

Studien zeigen heute, dass die Kinder so etwas relativ früh spüren. Man kann beobachten, dass Kleinkinder, auch unter drei Jahren, spüren, ob es ihren Eltern gut geht oder nicht. Untersuchungen zeigen, wenn alkoholkranken Eltern keinen Alkohol konsumieren, sind die Kinder bedeutend ausgeglichener. Hingegen, wenn Alkohol getrunken wurde, reagieren sie anders und sind unruhiger. Diesen Reaktionsunterschied merkt man schon sehr früh, denn die Spannungsunterschiede nehmen schon ganz kleine Kinder wahr. Je älter sie werden, desto mehr merken sie bewusster, dass etwas nicht in Ordnung ist: Sie können es aber nicht artikulieren. Zu Beginn des Schulalters nehmen sie den Geruch des Alkohols sowie die leeren Flaschen wahr und verstehen, dass die Verhaltensänderung der Eltern damit zu tun haben. Irgendwann wissen sie schon, dass der Alkohol das eigentliche Problem ist, ohne es beim Namen nennen zu können, weil man darüber nicht spricht. Eltern leben lange mit der Annahme, dass es die Kinder nicht wissen. Wenn Eltern zu uns zur Beratung kommen, habe ich es öfters erlebt, dass sie fest der Meinung waren, dass die Kinder nichts von den Problemen gemerkt

haben: «Die Kinder merken nichts, oder?» Wenn die Kinder, dann während der Beratung meinten, «das ist so, weil Mama oder Papa zu viel Alkohol trinken», sind die Eltern sehr überrascht.

Sie haben es schon zu Beginn des Gesprächs gesagt: Kinder aus alkoholbelasteten Familien müssen sehr schnell die Verantwortung übernehmen. Werden sie zu Eltern ihrer Eltern?

Ja, definitiv übernehmen sie Dinge, die im Verantwortungsbereich der Eltern liegen. Die Kinder nehmen schnell die Rolle ein, welche die Eltern wegen der Sucht nicht ausfüllen können. Sie sorgen dann für die jüngeren Geschwister. Sie kochen das Mittagessen. Sie gehen einkaufen. Sie waschen die Wäsche. Je älter sie werden, umso mehr Aufgaben übernehmen sie. Bei Jugendlichen geht das so weit, dass sie ihre Eltern sogar zum Arzt begleiten und dort Aufgaben übernehmen, die ganz und gar nicht altersentsprechend sind.

«Überall wo Lücken im Familiensystem auftauchen, versuchen sie diese zu füllen»

Haben die Kinder denn das Gefühl, dass sie die Verantwortung ihrer Eltern übernehmen müssen und wie weit geht dieses Gefühl?

Das Wichtigste, was Kinder haben, sind die Eltern. Die Eltern sind da, um ihren Nachwuchs zu schützen, ernähren und zu lieben. Ein Kind ist absolut von den Eltern abhängig. Im Fall eines Alkoholproblems sind die Kinder gefordert, zu schauen, dass dieses System funktioniert – schliesslich sind sie gerade von ihm abhängig. Und überall wo Lücken im System «Familie» auftauchen, versuchen sie die Lücken mit Verantwortung zu füllen. Betroffene Kinder fragen sich: Wie soll Essen auf den Tisch kommen? Wie kommt das jüngere Geschwisterchen in den Kindergarten? Wann beginnt die Schule? Haben wir genug Essen im Kühlschrank? Sie wissen, dass nichts geschieht, wenn sie

ANZEIGE.....

MALANSER ROSEN
ONLINE BESTELLEN
www.malanser-rosen.ch

SCHANIEL
Gartenbau Floristik AG

Malanser Rosen
Schönheit kommt von innen

Mühlbachweg 10 Tel. 081 322 12 67
7204 Malans Fax 081 350 81 34



somedia
PROMOTION
ZEITUNG RADIO TV ONLINE

Für Ihre Anzeigen:
Tel. +41 81 255 58 58
promotion@somedia.ch
www.somedia-promotion.ch

kubli
tore

Ihr Fachspezialist für Türen und Tore aller Art.

Tel. 081 650 05 70 www.kubli-tore.ch



es nicht machen. Also fühlen sie sich für diese Rolle verantwortlich. Mit dieser Verantwortung wollen Kinder nicht zuletzt auch die Eltern schützen, weil sie für sie so wichtig sind. Es entsteht eine Paradoxie in diesem Zusammenhang. Diese Kinder erleben die nötige Fürsorge nicht. Sie spüren nur die Lücke.

Versorgen sie ihre Eltern auch mit Alkohol, wenn der Pegel absackt und diese aggressiv werden?

Das kann man statistisch nicht belegen. Aber Kinder sind in diesem Zusammenhang ambivalent. Einerseits tun sie schon etwas dafür, dass die Eltern trinken können. Andererseits giessen sie auch Alkohol weg, weil sie etwas gegen den Alkoholkonsum tun möchten, damit der betroffene Elternteil aufhört. Kinder stehen wie Partner und nähere Angehörige in dieser Ambivalenz: «Ich möchte, dass man lieb mit mir ist, aber nicht, dass Alkohol getrunken wird – weil es mir dann auch schlecht geht.» Beide Wege funktionieren nicht. Betroffene Kinder stecken so oder so tief in dieser Spannung: In ihrem Inneren sind sie sehr wütend auf ihre Eltern, – obwohl sie dies nicht aussprechen können – weil sie wissen, dass eigentlich sie es sind, die von Mama und Papa versorgt werden müssen. Aber sie lieben ihre Eltern und schützen sie deshalb, weil sie wollen, dass es ihnen gut geht.

«Kind wird in der eigenen Familie sozialisiert»

In dieser Spannung zwischen Wut und Liebe versuchen die Kinder, das Familiengeheimnis Alkoholsucht zu verstecken.

Ein Alkoholproblem wird beispielsweise nicht wie die Sucht nach Nikotin akzeptiert – alleine in der Politik wird mit dem Thema Rauchen anders umgegangen. In der Gesellschaft sind wir Menschen überzeugt, dass man einen genug starken Willen haben muss, um den Alkoholkonsum zu kontrollieren. Und wenn jemand über die Stränge trinkt, dann hat er in den Augen der Gesellschaft keine gute Selbstkontrolle. Diese Grundvorstellung ist falsch. Alkoholsucht ist eine psychische Erkrankung, die unter anderem im Gehirn zu einem veränderten Gehirnstoffwechsel führt, aber auch von sozialen und seelischen Faktoren bedingt sein kann. Somit kann man nicht mehr einfach die Trinkmenge steuern und es kommt zu einer Abhängigkeit. Eine Alkoholsucht ist auch in den Familien schambelastet – nicht zuletzt auch wegen der Aussenansicht. Jeder Mensch hat eine Grundvorstellung tief innen, dass man nicht krank sein möchte und gut funktionieren will. Alleine seelische Erkrankungen sind heute noch sehr schambelastet: Ein Bein darf man sich brechen, ein



Falsche Annahme: In alkoholbelasteten Familien sind Eltern der Überzeugung, dass Kinder nichts von einer Alkoholsucht mitbekommen – was nicht stimmt.
Bild Flickr

Burn-out geht gerade noch, aber eine Depression oder Psychose wird nicht so akzeptiert. Und eine Sucht fällt da hinein. Ein Kind wird in der Familie sozialisiert – es erlebt an den Eltern, was es darf und was es nicht darf, wie es sich verhalten soll und wie es sich nicht verhalten soll. Und wenn den Kindern vorgelebt wird, dass man über bestimmte Themen nicht redet, dann tun sie es auch nicht. Sie können nur das übernehmen, was sie lernen. Wenn sie später in die Schule gehen, wird dieser Horizont erweitert – bis dahin wachsen sie im sozialen Gefüge auf, in das sie hineingeboren werden. In alkoholbelasteten Familien lernen Kinder, dass dieses Tabuthema verschwiegen wird.

Aber man sagt doch Kindern nach, dass sie ehrlich und offen sind?

Das hat einen Grund: Kinder von alkoholkranken Eltern fühlen sich schuldig. Sie denken, dass sie schuld sind, dass Mama oder

Papa trinken. Das heisst, in den Augen der Kinder trägt der Betroffene keine Verantwortung: Es ist nicht der Alkohol, den die Kinder als Problem sehen, sondern ihr eigenes Verhalten. Kinder verhalten sich sehr unterschiedlich, um das Familiengeheimnis zu wahren. Es gibt den Helden, der probiert alles zu retten und sich um alles kümmert – das sind meistens die Erstgeborenen, die versuchen, die Facette aufrechtzuerhalten. Der Sündenbock wiederum fällt immer durch schlechtes Verhalten auf – er tut alles, was man nicht machen sollte, um vom eigentlichen Problem abzulenken. Das Kind, das ganz leise ist – dadurch, dass dieser Kindertyp ganz ruhig ist, denken alle, dass in dessen Familie alles in Ordnung sein muss. Dann gibt es den Clown, der vieles mit Spass überspielt – er spielt den Entertainer, wenn Stress und Streit entstehen. Kinder entwickeln unterschiedliche Strategien, um Situationen zu bewältigen, um Zuwendung zu erhalten und um von der Alkoholsucht ihrer Eltern abzulenken. Nach aussen kann dann niemand sehen, in welchen Problemen die Familie steckt.

KINDER DER SUCHTKRANKEN

mc. Die «Bündner Woche» befasst sich in einer losen Serie mit dem Thema «Alkoholsucht in der Familie». Dabei begleitet die Büwo in den nächsten Wochen und Monaten betroffene Eltern, Kinder und Jugendliche und erzählt ihre Geschichten. Erscheinen werden auch Interviews mit Mitarbeitern des Blauen Kreuzes Graubünden, Fachorganisation für Alkohol- und Suchtfragen im Kanton Graubünden. Die Organisation setzt sich für Menschen ein, die von Alkoholsucht betroffen sind – das Ziel dabei ist, den Missbrauch von Alkohol und anderen Suchtmitteln nachhaltig zu reduzieren. Mit der Serie gewähren das Blaue Kreuz Graubünden und betroffene Familien einen Einblick in ein Thema, das in der Gesellschaft oft totgeschwiegen wird.

Weitere Infos unter: www.blaueskreuz.gr.ch

«Kinder von alkoholkranken Eltern werden um ihre Kindheit betrogen», sagte die amerikanische Psychologin Janet G. Woititz. Weil sich alles um die Bedürfnisse der Eltern dreht.

Alkoholranke Mütter und Väter sind nicht generell schlechte Eltern, so dass ihre Kinder nicht ununterbrochen vernachlässigt werden. Es gibt betroffene Eltern, die gute Eltern sind – zum Beispiel solange sie keinen Alkohol trinken, teilweise sogar besser als manch andere Eltern. Wichtig ist, dass sich Eltern Unterstützung für sich und ihre Kinder holen. Gemeinsam in der Beratung sind neue Lösungen, die auch das Wohl des Kindes berücksichtigen, besser zu finden.

* Dorothea Strietzel ist Sozialpädagogin und begleitet Kinder, Jugendliche und Eltern von suchbelasteten Familien beim Blauen Kreuz Graubünden.