

„Dynamik in Suchtfamilien“ Vortrag

22.2.16 Stefan Böhmer BLS

Meine sehr verehrten Zuhörer,

ich freue mich sehr, dass mir hier die Gelegenheit gegeben wird, zum Thema Sucht in Familien zu sprechen.

Ein schwieriges, mit Scham, Schuldgefühlen und vielen weiteren unangenehmen Gefühlen belastetes Thema. Es ist nicht einfach über dieses Thema zu sprechen, ohne auch über die Verantwortung zu sprechen, die Eltern, auch wenn sie suchterkrank sind, für ihr Verhalten gegenüber ihren Kindern haben.

Wir wollen dies hier in der besten Tradition der Selbsthilfe versuchen:

Gemeinsam anschauen! Gemeinsam versteh! Gemeinsam bewältigen!!

Mir ist die Aufgabe zugekommen, im Speziellen über die Dynamik in suchtbelasteten Familien zu sprechen.

Was geht da ab? Könnte man etwa salopp fragen.

Eine Menge, könnte man antworten.

Mehr, als allen Beteiligten lieb sein kann.

Es wurden schon dicke Bücher dazu geschrieben.

Wenn mir hier nun eine halbe Stunde zur Verfügung steht, kann also nur ein kleiner Ausschnitt beleuchtet werden. Und damit es nicht zu akademisch abgeht, habe ich mir etwas überlegt.

Ich möchte sie zu einem kleinen Experiment einladen. Es dauert nicht lange, nur wenige Minuten.

Es ist ganz einfach. Ich werde ihnen jetzt ein kurzes Video zeigen. Es dauert ungefähr 45 Sekunden. Sie werden es sich genau angucken und eine Frage lösen.

Ihnen werden zwei Teams von je drei Basketballspielern gezeigt, die vor einem Fahrstuhl sich die Bälle zuspielen. Team weiß hat einen Ball. Team schwarz hat auch einen Ball. Sie als Zuschauer sind aufgefordert, sehr genau das Team mit den weißen T-Shirts zu beobachten.

Die Aufgabe lautete: Zählen Sie die Anzahl der Ballabgaben im weißen Team.

Ich werde Sie dann zu dem Ergebnis befragen.

Das Video wird gezeigt.

Die Zuschauer werden im Anschluss mit folgenden Fragen konfrontiert:

- (a) Welche Anzahl von Ballkontakten sie gezählt haben?
- (b) Ist Ihnen während des Zählens etwas Ungewöhnliches aufgefallen?
- (c) Ist jemand anders im Video aufgetreten?
- (d) Haben Sie einen Gorilla durch das Bild gehen sehen?

Während die Zuschauer die Ballabgaben zählen, tritt ein Gorilla auf, der während der Spielphasen durch das Bild läuft und sich in der Bildmitte auf die Brust klopft. Studien zur *Unaufmerksamkeitsblindheit* haben gezeigt, dass nur 27 % der Zuschauer den Gorilla sehen.

Sie werden sich sicherlich fragen, was denn nun dieser kleine Test mit unserem Thema heute auf der Tagung zu tun haben könnte. Ich möchte versuchen es ihnen zu erläutern.

Stellen sie sich vor, sie gehören zu den 27% die den Gorilla gesehen haben. Sie hätten nun das Problem, dass sie auf drei Andere treffen würden, die ihn nicht gesehen haben. Sie sind mit diesen Personen zusammen, vielleicht eng zusammen. Sie haben ihn gesehen, die anderen nicht. Sie fangen an zu streiten: Wie kann man den einen *Gorilla* übersehen?

Er lief mitten durch das Bild. Er klopfte sich auf die Brust! Wie kann man das übersehen?

Die anderen sind zu dritt und reden auf sie ein.

Drei Leute, die den Gorilla nicht gesehen haben. Die der festen Überzeugung sind, dass dort nie ein Gorilla war. Drei zu eins. Wer hat recht? Was ist wahr?

Fangen sie an, an dem, was sie gesehen haben, zu zweifeln? Leise und langsam?

Ist es ihnen vielleicht plötzlich nicht mehr so wichtig, was jetzt *wirklich* war?

Schwierig, nicht wahr?

Was wäre nun, wenn ich Ihnen sagen würde, dass es dort keinen Gorilla gab.

Es war Teil des Experiments, dass sie glauben, dass dort ein Gorilla war!

Sie irren sich! An keiner Stelle war da ein Gorilla zu sehen.

Glauben Sie mir? Nein?

Stellen Sie sich vor, sie sind von meinem Wohlwollen existenziell abhängig.

Sie brauchen mich zum Leben, sind auf mich angewiesen, brauchen mich zum Überleben.

Was tun Sie? Glauben sie mir?

Sie wissen, dass sie ohne mich verloren sind, keine Zukunft haben.

Wären Sie bereit, auf das, was sie gesehen haben, zu verzichten?

Sie müssen sich entscheiden!

Ihre Wahrnehmung und Einsamkeit gegen meine Vorgabe und Fürsorge.

Was werden sie tun?

Entweder sie glauben an sich und das, was sie gesehen haben, oder sie glauben mir.

Beides geht nicht. Es schließt sich aus.

Über einen Gorilla diskutiert man nicht. Er ist da oder er ist nicht da.

Entweder sie bleiben sich selbst treu, wissen was wahr und richtig ist und bezahlen diese Gewissheit mit der Liebe, die ich Ihnen entziehen werde.

Oder sie nehmen meine vergiftete Umarmung und verzichten auf das, was *Ihre* Wahrheit ist.

Lieber geliebt werden als Recht haben?

Wie glauben Sie, entscheidet sich ein Kind?

Ein Kind, das vollständig von Ihnen abhängig ist.

Je kleiner es ist, desto stärker die existenzielle Abhängigkeit.

Kinder wählen die Beziehung und akzeptieren, dass das, was sie sahen, das, was sie fühlen, das, was sie hören, nicht wahr ist.

Denn sie drohen zu sterben, wenn sie aus der Elternbindung herausfallen.

Dieser Gorilla, der dort mitten im Raum steht, ist eine Metapher für das Suchtgeschehen, das sich in der Familie vollzieht.

Das, was nicht wahr sein darf. Das, wovon nicht gesprochen werden darf. Das, was nicht gefühlt werden darf. Das, was mitten im Raum steht und von dem alle wichtigen Personen behaupten, dass es nicht existiert.

Und so beginnen Sie als Kind in einer suchtblasteten Familie, nach und nach, Schritt für Schritt, an ihren Wahrnehmungen zu zweifeln. Ihr Wahrheitsgefühl wird im wahrsten Sinne vergewaltigt. Ihr Gefühl, für alles, was richtig ist, für Sie selbst und Ihr Vertrauen in sich, wankt, ist vergiftet, wird entwertet und verliert an Wichtigkeit. Sie verlieren das Gespür für sich selbst, ihre sogenannte Selbstevidenz.¹

Sie verlieren das Gespür für ihre Person. Sie haben in der Regel kein Gespür dafür, was ihnen durch die Suchtblastung in der Familie angetan wird.

Über den Gorilla darf nicht geredet werden.

Es gibt nichts, was präsenter wäre in der suchtblasteten Familie.

Alles dreht sich um ihn. Um ihn, der nicht ausgesprochen werden darf.

Der Gorilla wird zum Tabu. Er randaliert, er stinkt, er ist gewalttätig, er ist unkontrollierbar, er ist unberechenbar, er ist unvermeidbar und verbreitet unglaubliche Angst. Und er verbietet, dass Sie ihn beim Namen nennen. Und dies ist das Entsetzliche, das unausweichliche Grundgefühl in suchtblasteten Familien: die Angst. Die Angst vor allem.

Die Angst, dass das Tabu bricht und es beim Namen genannt wird. Die Angst vor Aufdeckung, die Angst vor Entlarvung, die Angst vor Gewalt, die Angst vor der Nacht mit Streit und Eskalation. Die Angst vor der entsetzlichen Nacht. Und dann wollen Sie das irgendwann nicht mehr fühlen. Sie wollen nicht mehr fühlen. Nie wieder diese Angst fühlen.

Sie nähern sich ihrem Zuhause und spüren, die innere Kälte, der flache Atem, die schweißigen Hände. Sie spüren zuerst nur eine unbestimmte anwachsende Unruhe. Und dann fühlen Sie die unbestimmte Angst. Die Angst *davor*.

Sie haben Angst vor der Angst.

Was läge näher, als sich in einer solchen Situation betäuben zu wollen?

¹ Viele erwachsene Kinder von suchtkranken Menschen laufen ihr ganzes Leben mit einem diffusen, kaum fassbaren Existenzzweifel herum. Tief unter der Oberfläche, vor jeder Sprache, erodiert ein nagendes Grundgefühl ihr Selbstkonzept. Es ist mit einer kaum fassbaren Daseinsunsicherheit verbunden, auf das nur schwer Antworten gefunden werden können.

Und hinter allem steht eine unglaubliche Traurigkeit. Eine Traurigkeit, die keinen Namen mehr hat. Eine Traurigkeit, die nicht mehr weiß, dass sie einmal Trauer war, weil viel zu oft verboten wurde, sie zu fühlen. Weil überhaupt verboten wurde, zu fühlen.

*Und mit allem sind Sie unsagbar einsam. Sie fühlen den Schmerz kaum mehr,
aber es könnte sein,
dass sie der einsamste Mensch auf der ganzen Welt sind.*

Ihr Wahrheit- und Wirklichkeitsempfinden ist korrumpiert. Ihr Gefühl für Echtheit ist zutiefst betrogen. Ihr Gefühl für sich selbst: betäubt.

Sehen Sie, ich habe versucht, ein bisschen die Stimmung wachzurufen, die in suchtblasteten Familien herrscht. Wir wollen uns hier über die Dynamik in Suchtfamilien unterhalten. Dazu war es wichtig, noch einmal kurz in die Stimmungslage einer solchen Familie einzutauchen. Wir uns nun vor Augen geführt haben, in welcher Atmosphäre die Kinder aufwachsen. Nun wollen wir noch schauen, wie sie mit diesem namenlosen Entsetzen umgehen.

Die Kinder unternehmen etwas sehr Naheliegendes und Rationales: Sie versuchen das, was sie bedroht, abzuwehren. Sie gehen aber nur äußerst selten auf den Gorilla direkt los. Dafür sind sie viel zu abhängig von seinem Wohlwollen.

Stattdessen versuchen sie, ihn milde zu stimmen. Sie versuchen, ihn zu zähmen. Sie versuchen, ihn zu belustigen. Sie organisieren ihm Futter. Sie versichern ihm, dem Gorilla, dass er nicht wahrgenommen wird. Sie helfen ihm, sich zu verbergen. Sie beschützen ihn und sorgen dafür, dass niemand ihn sieht. Sie sorgen dafür, dass keiner je seinen Namen ausspricht!

Sie, liebe Zuhörer, mögen vielleicht antworten: Das sind doch nur Kinder, wie kann das sein?

Die Antwort darauf ist erschütternd.

Denn tatsächlich ist es so, dass diese Kinder in suchtblasteten Familien keine Kinder mehr sind. Sie müssen ihre Kindheit verlassen, wenn sie den Gorilla besänftigen wollen.

Diese Grundstimmung, der ununterbrochenen Bedrohung, der Unberechenbarkeit, der Verzweiflung und der unsäglichen Einsamkeit, sie macht aus diesen Kindern kleine Erwachsene. Sie altern zu früh. Sie reifen vor ihrer eigentlichen Zeit. Sie werden zu Menschen, die für vermeintlich Erwachsene Verantwortung übernehmen. Sie werden für den nicht - trinkenden Elternteil zum Partnerersatz. Sie sichern die Familie. Sie versorgen ihre kleinere Geschwister. Sie sorgen dafür, dass keiner etwas erfährt. Sie organisieren den Alkohol, damit der Gorilla betäubt bleibt und nicht Schlimmeres passiert.

Sie opfern ihre Kindheit. Sie werden Erwachsene, ohne je Kind gewesen zu sein.

Dies ist nun die unglaubliche Tragik, die sich im Leben dieser Kinder vollzieht. Denn dieses *frühzeitige Altern* ist fast nicht mehr rückgängig zu machen. Wir Fachleute bezeichnen diesen Vorgang als „*Parentifizierung*“. Es bedeutet im Wesentlichen, dass Kinder und Eltern ihre Rollen tauschen. Er stellt uns in der Behandlung der betroffenen Familien vor große Probleme. Denn so einfach geben die Kinder ihre einmal gewonnene Macht und Verantwortung nicht mehr her.

Sie haben in Krisenzeiten den ganzen Laden zusammengehalten und sollen nun, wenn Vater oder Mutter nicht mehr trinken, wieder zurück an ihren alten Platz?

Sie haben den Gorilla dressiert und sollen nun als kleines Äffchen am Katzentisch platziert werden? Niemals!! Sie kämpfen um ihre Stellung in der Familiengruppe. Die Eltern waren schwach und sie waren stark. Sie lassen sich das nicht wieder nehmen.

Wie Sie sehen, beginnt hier eine erneute Tragik ihren Lauf zu nehmen. Diese Kinder haben jegliches Vertrauen in die Welt der Erwachsenen verloren. Oft sind es genau jene Erwachsene, die sie aus ihrer Kindheit vertrieben haben, die sich plötzlich von ihnen Vertrauen wünschen. Es ist aber ein großes, weit entferntes Ziel, dieses Vertrauen wieder herzustellen. Es kann nicht im Vorübergehen erreicht werden.

Daher gilt uns in der Therapie dieser Kinder als größte Herausforderung, diesen Kindern zu helfen, dass sie wieder vertrauen lernen, in die Welt der Erwachsenen.

Denn nur wenn sie darauf vertrauen dürfen, dass für ihre Bedürfnisse gesorgt wird, trauen sie sich vielleicht irgendwann einmal, ein bisschen los zulassen. Nur wenn sie darauf vertrauen dürfen, dass Erwachsene fürsorglich und emotional zugewandt bleiben, können sie vielleicht einmal zaghafte Momente von Unbeschwertheit erleben.

Nicht selten gehen die Konflikte in der Familie erst richtig los, wenn der betroffene Elternteil seine Sucht stoppen kann. Nicht selten kann man dann von den Angehörigen hinter vorgehaltener Hand hören: „Man, wenn der doch bloß wieder saufen würde.“ Es ist doch klar: Es wäre naiv zu glauben, jemanden hört auf zu trinken und danach ist alles wieder gut.

Leider ist oft genau das Gegenteil der Fall.

Das Familiensystem, alles, hat sich um den Trinkenden herumorganisiert, ihn kontrolliert, ihn versorgt, ihn gedeckt. Und dabei einiges Geschick an den Tag gelegt. Dieser Betroffene kehrt nun vermeintlich geheilt in die Familie zurück und will an seinen *alten Platz* zurück. Dies ist aber nicht der Platz, den er die letzten Jahre eingenommen hat. Da war er der Gorilla, der besänftigt und dressiert werden musste.

Nicht selten fliegen die Familien auseinander, nicht weil der Partner trinkt, sondern weil er nüchtern wird. Solange die Ausnahmesituation anhält, versuchen alle alles, um den Laden zusammenzuhalten. Tritt Normalität ein, beginnt der Kampf, um Macht und Rechte.

Solange der Betroffene getrunken hat, war es ihm meistens egal, wann und wo seine Kinder sind. Sind die Betroffenen abstinent, verlangen sie oft Rechtfertigung. Warum sind die Kinder erst nach Mitternacht Zuhause? Warum nimmt mich hier keiner ernst? Sie setzen Regeln, die sie für selbstverständlich halten! Doch keiner beachtet sie. Was ist hier los?

Und geht der Tanz erst richtig los. Das ist die bittere Realität. Und das zurecht. Denn bevor jemand einem anderen Regeln setzt, braucht es Vertrauen. Und genau daran fehlt es. Bevor verziehen werden kann, brauchen die Opfer Verständnis und Einfühlung. *Oft wird dieser entscheidende Schritt übersprungen.*

Auf gewisse Weise wird so manchmal auch noch nach einer Therapie der Gorilla verleugnet. Über das Leid, das der Betroffene versucht hat, wird weiter geschwiegen.

So *kann* keine Heilung eintreten. Das genaue Gegenteil wäre der richtige Weg.

Es muss einen Namen bekommen! Es muss ausgesprochen werden, was angetan wurde.

Die betroffenen Eltern müssen sich das Vertrauen ihrer Kinder erst wieder erarbeiten!

Wie machen Sie das? Was können sie das tun?

Nun, dazu gibt es keine einfachen, pauschalen Antworten. Sie werden wissen, dass sie auf richtigen Weg sind, wenn Sie von ihren Kindern den Schmerz und das Leid offenbart bekommen, das Sie (!) ihnen angetan haben.

Aber das geht nicht so einfach. Ihre Kinder kommen nicht einfach daher und zeigen Ihnen ihren Schmerz und ihr Leid. Sie wurden auf Verschweigen und Verleugnen programmiert!

Was können Sie also tun? Wie kommen Sie daran?

Nun, ich denke, zunächst brauchen Sie Zeit. Viel Zeit! Und Geduld! Am ehesten vollzieht es sich, wenn Sie ihre Kinder bitten, Ihnen die Wunden zu zeigen, die Sie (!) ihnen zugefügt haben.

Sie tun dies, indem Sie demütig lange, lange Zeiten aushalten, in denen Ihre Kinder kein Vertrauen zu ihnen haben. Lange Zeiten, in denen sie Sie vielleicht sogar ablehnen.

Vielleicht, dass ihre Kinder irgendwann spüren, wie sehr sie sich um sie bemühen, ohne zu verlangen und zu fordern. Vielleicht, dass ihre Kinder dann, eines Tages, wenn es gut läuft, bereit sind, Ihnen die Wunden zu zeigen, die Sie ihnen zugefügt haben.

Vielleicht, dass Sie dann, eines Tages, die Wunden berühren dürfen, die sie geschlagen haben.

Wer weiß?????

Meine sehr verehrten Damen und Herren, ich hoffe, ich konnte Ihnen in der kurzen Zeit einen Einblick geben, welche Dynamik entsteht, wenn eine Familie von Sucht betroffen ist. Welche Klippen zu umschiffen sind, wenn echte Heilung eintreten soll. Ich hoffe, es ist mir gelungen, ein wenig aufzuzeigen, welche Erfahrungen die Kinder zu bewältigen haben. Ich wünsche Ihnen, dass Sie auf dieser Tagung viele Anregungen mitnehmen können, viele interessante Begegnungen haben und sich ganz im besten Sinne der Selbsthilfe gegenseitig stärken!!

Viele Dank für Ihre Aufmerksamkeit.