

Reichen Sie den Eltern eine Hand

Wie Sie Teil der Lösung werden können
von Stephanie Abbott

Abhängigkeit ist für Außenstehende verwirrend. Wie kann ein Mensch sein Leben so zerstören, und wie kann man es ertragen, mit einem Abhängigen zusammenzuleben und seinem unausweichlichen Verfall zuzusehen? Warum setzen Eltern ihre Kinder so traurigen und chaotischen Umständen aus?

Auf diese Fragen gibt es keine einfachen Antworten, doch wir wissen einige wichtige Fakten über Alkoholismus. Wir wissen, dass Alkoholismus u. a. genetisch bedingt ist. Forschungen haben gezeigt, dass Kinder von alkoholkranken Vätern und Müttern etwa drei- bis viermal gefährdeter sind, selbst Alkoholiker zu werden als Kinder von Nicht-Alkoholikern. Wir wissen auch, dass die Krankheit mit dem Lebensstil zusammenhängt und durch exzessiven Gebrauch von Alkohol verursacht wird.

Die Erfahrung hat auch gezeigt, dass Freunde und Familienmitglieder die Krankheit oft unbeabsichtigt unterstützen (sog. Enabling), indem sie es dem Alkoholiker oder Drogenabhängigen leichter machen, weiter zu trinken oder Drogen zu nehmen. Freunde und Familienmitglieder, die sich um ihn sorgen und dem Abhängigen helfen wollen, tun oft Dinge, die in Wirklichkeit sein abhängiges Verhalten unterstützen - z. B. für die Person Entschuldigungen zu finden, ihre Rechnungen zu bezahlen, den Abhängigen aus dem Gefängnis heraus zu holen, ihm Gardinenpredigten zu halten oder ihn zu beschuldigen.

Die falsche Herangehensweise

Warum ist feindseliges Belehren und Beschuldigen unterstützendes Verhalten? Weil verbale Misshandlung (oder Schlimmeres) dem Alkoholiker eine „Entschuldigung“ gibt zu trinken. Wenn der Angehörige oder Freund, der den Alkoholiker konfrontiert, ärgerlich ist oder sich nicht unter Kontrolle hat, sieht der Alkoholiker dies wahrscheinlich als weiteren Grund oder als Entschuldigung an, sich zu betrinken. Und unter familiendynamischen Gesichtspunkten scheint nun nicht der Abhängige, sondern die konfrontierende Person das Problem zu haben. Schließlich ist sie es, die ihre Gemütsruhe verloren und möglicherweise Drohungen ausgesprochen hat.

Wie Ihnen jeder sagen wird, der jemals einem Alkoholiker ein Ultimatum gestellt hat, funktionieren Einschüchterung und Beschuldigungen nicht. Bevor Alkoholiker die schädlichen Auswirkungen ihres Trinkens oder Drogenmissbrauchs nicht erlebt und wirklich verstanden haben, werden sie nichts gegen ihre Abhängigkeit tun.

Wie also können Sie einem Elternteil helfen, der versucht, mit Abhängigkeit fertig zu werden? Zunächst ist es wichtig zu verstehen, dass Information und Unterstützung der Schlüssel zur Genesung für die Familie sein können. Ja, Sie können optimistisch sein: Alkoholiker können genesen. Tatsächlich ist die Genesungsrate für behandelten Alkoholismus höher als für viele andere schwere Krankheiten.

Meist schleicht sich Alkoholismus nach einigen Jahren des Trinkens ein. Die Familie ist davon zunächst möglicherweise nicht beunruhigt, weil sie es für normales gesellschaftliches Trinken hält. Dass die Krankheit sich im Laufe der Zeit verschlimmert, merken die meisten Leute erst, wenn die Dinge außer Kontrolle geraten sind. Wenn dann das Problem Familienmitgliedern und Freunden allmählich bewusst wird, wissen sie für gewöhnlich nicht, was zu tun ist. Daher sollte man die Abhängigen oder ihre nicht abhängigen Partner nicht beschuldigen, denn dies kann unter Umständen jegliche Anstrengungen untergraben, ihnen zu helfen.

Eine Lösung finden

Wir leben in einer Gesellschaft, die den Konsum von Alkohol unterstützt. Dennoch urteilen wir meist negativ über Menschen, die alkoholabhängig werden sowie über ihre Familien. Folglich schämen sich die Familien für die Abhängigkeit. Dass sie versuchen, sie vor anderen zu verstecken, ist nicht verwunderlich; Scham ist ein typisches Symptom dieser Familienkrankheit. Sie bringt stofflich abhängige Eltern dazu, ihre Kinder und ihre Familie zu belügen und sich selbst durch Verleugnung ihrer Abhängigkeit zu betrügen. Außerdem hält Scham sie davon ab, Hilfe zu suchen. Eigentlich sollen all diese Anstrengungen darauf zielen, die Scham zu verringern, doch tatsächlich führen sie in der ganzen Familie zu tief sitzenden Gefühlen der Isolation und Einsamkeit.

Diese Reaktionen sind weder gesund noch sind sie konstruktiv hinsichtlich der Behandlung und Genesung, aber sie sind normal. Fast alle Familien durchlaufen Phasen, in denen sie den Alkoholiker decken und ihn damit in seiner Sucht unterstützen (Enabling). Dann wieder folgen Phasen des Beschuldigen, der Scham, der Angst und der Verleugnung, in denen sich die Familie bemüht, das Problem in Schach zu halten oder zu beseitigen. Wenn wir das verstehen, ändert sich unsere Haltung diesen Familien gegenüber. Wenn wir den Ärger und das Missfallen loslassen, das wir möglicherweise gegenüber stofflich abhängigen Eltern empfinden, können wir anfangen, sie und ihre Kinder bei der Genesung zu unterstützen. Und nur, wenn die Familien sich nicht verurteilt fühlen und nicht glauben, sich verteidigen zu müssen, werden sie bereit und in der Lage sein, Hilfe und Unterstützung anzunehmen.

Als Lehrer/in können Sie Eltern in dieser leidvollen Situation helfen, indem Sie sich soweit informieren, dass Sie diese Krankheit verstehen, und indem Sie eine unterstützende und vorurteilsfreie Haltung einnehmen.

Informieren Sie sich über die [Anonymen Alkoholiker](#) oder [Al-Anon](#), zwei kostenlose Selbsthilfegruppen für Alkoholiker bzw. für deren Angehörige.

Halten Sie eine Liste mit Adressen von regionalen Hilfsangeboten und Fachleuten bereit, damit Sie in der Lage sind zu helfen, sobald sich eine Gelegenheit ergibt, über das Problem zu reden. Nutzen Sie die Website von [NACOA Deutschland](#) (Verzeichnis von Hilfeadressen) und der [Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung](#) für Ihre Recherche.

Informationen über das Wesen von Abhängigkeit, die Möglichkeiten der Genesung oder darüber, wie man mit Kindern darüber spricht, können ausgehängt oder ausgelegt werden, damit alle Eltern Zugang dazu haben.

Informieren Sie sich bei der [Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen](#) (DHS) oder bei der [Landesstelle zur Bekämpfung der Suchtgefahr](#) ihres Bundeslandes. Besorgen Sie sich die Informationsbroschüre der [Schweizerischen Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme](#) aus dem Internet. Laden Sie Fachleute von einer Drogenberatungs- oder Familienberatungsstelle und genesende Alkoholabhängige in Ihre Schule ein, bei einem Seminar zu sprechen. So kann das gesamte Kollegium lernen, die Krankheit und ihre Auswirkungen auf Eltern und Kinder besser zu verstehen und erste

Anzeichen zu erkennen. Das versetzt jeden Einzelnen besser in die Lage, wirklich zu helfen.*

Denken Sie daran: Alkoholismus ist behandelbar, und Sie sind einer günstigen Position. Sie können ein Teil der Lösung sein. Sie können dazu beitragen, das unnötige Leiden an der Familienkrankheit Sucht zu beenden.

> [Stephanie Abbott](#) ist Autorin, Dozentin und Familienberaterin.)

Der Artikel erschien in „Children and Families“; The Magazine of the Head Start Association 4/2002

© National Head Start Association

© für die deutsche Übersetzung NACOA Deutschland

Dieser Text darf von anderen Institutionen unentgeltlich vervielfältigt werden unter der Voraussetzung,

- dass die Nutzung der Wissensvermittlung über Kinder aus Suchtfamilien dient.
- dass mit der Nutzung keine kommerziellen Interessen verfolgt werden.
- dass vor der Nutzung eine Genehmigung durch NACOA Deutschland erteilt wurde. Anfragen unter info@nacoa.de.
- dass die genutzten Texte mit folgendem Quellenverweis gekennzeichnet werden:

© NACOA Deutschland – www.nacoa.de

*Absatz für Deutschland abgewandelt.