

## Kinder in alkoholkranken Familien

von Henning Mielke

Kinder aus alkoholkranken bzw. suchtkranken Familien (Children of Alcoholics = COAs) werden in der Literatur als „vergessene Kinder“ bezeichnet. Vergessen sind sie vor allem deswegen, weil ihre Eltern mit ihrer Aufmerksamkeit mehr oder weniger vollständig um die Sucht kreisen. Der/die Süchtige richtet alle Aufmerksamkeit auf das Suchtmittel. Der nichtsüchtige Elternteil richtet alle Aufmerksamkeit auf den/die Süchtige/n. Auch professionelle Helfer (Suchthilfe, Sozialarbeiter etc.) konzentrieren sich allzu oft auf den süchtigen Elternteil, haben aber keinen Blick für die Not der vergessenen Kinder. In alkoholkranken Familien bleibt für die Kinder kaum Raum für Zuwendung. Damit sie im Suchtsystem überleben können, nehmen sie Rollenmuster an, wie sie in der amerikanischen Literatur beschrieben sind:

Rolle bzw. Überlebensstrategie	Verhalten	Gefühlsleben des Kindes	Vorteile der Rolle	Vorteile für die Familie	Häufig beobachtete Entwicklung ohne Problembearbeitung	Häufig beobachtete Entwicklung nach Problembearbeitung
Held/Heldin	Übermäßig leistungsorientiert, überverantwortlich, braucht Zustimmung und Anerkennung von anderen, kann keinen Spaß empfinden	Schmerz, fühlt sich unzulänglich, Schuldgefühle, Furcht, geringes Selbstwertgefühl, genügt sich niemals	Positive Aufmerksamkeit	Versorgt die Familie mit Selbstwert, ist das Kind, auf das die Familie stolz ist	Workaholic, kann Fehler und Misserfolg nicht ertragen, starkes Bedürfnis zu kontrollieren und zu manipulieren, zwanghaft, sucht abhängige Partner	Kompetent, verantwortungsbewusst, gut in Leitungspositionen, zielbewusst, erfolgreich, zuverlässig
Sündenbock/schwarzes Schaf	Viel Feindseligkeit, voller Abwehr, ist zurückgezogen, macht viel Ärger, Kriminalität	Schmerz, Gefühl, zurückgewiesen und verlassen zu sein, Wut, fühlt sich unzulänglich, kein oder nur geringes Selbstwertgefühl	Negative Aufmerksamkeit	Steht im Zentrum der negativen Aufmerksamkeit, lenkt ab vom suchtkranken Elternteil	Suchtkrankheit, Schwierigkeiten überall, Kriminalität	Hat Mut, kann gut unter Belastung arbeiten, kann gut Realität anerkennen, kann Risiko eingehen und ertragen
Verlorenes/stilles Kind	Einzelgänger, Tagträumer, sehr einsam, belohnt sich auch allein, z.B. mit Essen, driftet und schwimmt durchs Leben, wird übersehen, wird nicht vermisst	Gefühl der Bedeutungslosigkeit, darf keine Gefühle haben oder zeigen, Einsamkeit, Verlassenheit, gibt sich von vornherein geschlagen, Schmerz	Entkommt jeglicher Aufmerksamkeit, hat seine Ruhe	Erleichterung: wenigstens ein Kind, um das man sich nicht zu kümmern braucht	Unentschiedenheit, keine Lebensfreude, Beziehungsstörungen, Isolation, kann keine Veränderungen eingehen	Unabhängig von der Meinung anderer, kreativ, phantasievoll, erfinderisch, kann sich selbst behaupten
Maskottchen/Clown	Übermäßig niedlich, süß, nett, unreif, tut alles, um Lachen oder Aufmerksamkeit hervorzurufen, schutzbedürftig, hyperaktiv, kurze Aufmerksamkeitspanne, Lernprobleme, ängstlich	Niedriges Selbstwertgefühl, Angst, Gefühl der Einsamkeit, Bedeutungslosigkeit, Unzulänglichkeit	Erhält Aufmerksamkeit, indem es die anderen amüsiert	Erleichterung und Spannungsabfuhr durch Komik	Zwanghafte Clownereien, kann Stress nicht ertragen, sucht Held/in als Partner/in	Charmante/r Gesellschafter/in, witzig, geistreich, humorvoll, unabhängig von der Meinung anderer, einfühlsam und hilfsbereit

Diese Rollenmuster gewähren COAs einerseits einen gewissen Schutz, andererseits ein Mindestmaß an Aufmerksamkeit – und sei es negative. In hohem Maße dienen die Rollenmuster den Erfordernissen des süchtigen Familiensystems. Vorrangig ist das Bedürfnis, das Familiengeheimnis Sucht gegenüber der Umwelt geheim zu halten. COAs zeigen hierbei große Loyalität gegenüber ihren Eltern und versuchen, durch ihr angepasstes Verhalten vom Alkoholproblem im Elternhaus abzulenken.

*Die eigenen kindlichen Wünsche und Bedürfnisse werden den Bedürfnissen des suchtkranken Elternteils untergeordnet.*

Dabei vermischen sich die Rollen von Erwachsenen und Kindern: Früh entwickeln COAs ein hohes Verantwortungsgefühl. Intuitiv spüren sie, dass ihre Eltern mit dem Leben nicht zurechtkommen und kümmern sich folglich um deren Bedürfnisse. Sie übernehmen früh Verantwortung im Haushalt, versorgen jüngere Geschwister, dienen den Eltern als Ersatzpartner, indem sie für deren Probleme als Zuhörer zur Verfügung stehen. In vielen Fällen werden die Kinder zu Eltern ihrer Eltern (Parentifizierung). Sie meistern Krisen für ihre suchtkranken Väter und Mütter, vermitteln bei Streitereien oder kümmern sich fürsorglich um den suchtkranken Elternteil. Sie besorgen Alkohol oder versuchen im Gegenteil, den alkoholkranken Elternteil zu retten, indem sie dessen Konsum kontrollieren. Sie verstecken den Alkohol, schütten ihn weg oder versuchen, den/die Alkoholiker/in zur Suchtberatung zu bringen.

In Alkoholikerfamilien gibt es keine klaren Grenzen. Überdurchschnittlich oft kommt es zu sexuellen Übergriffen, Missbrauch und körperlicher Gewalt. Das familiäre Klima ist geprägt von einer Atmosphäre der Unsicherheit, Unberechenbarkeit und Angst, die in der Psyche der Kinder tiefe Spuren hinterlässt. Je nachdem, ob sie unter Alkohol stehen oder nicht, schwanken süchtige Eltern gegenüber ihren Kindern zwischen übermäßiger Härte und Verwöhnung hin und her. Für die Kinder gibt es nur eine Sicherheit: Nichts ist sicher. Sie entbehren besonders eine Atmosphäre der Geborgenheit und der emotionalen Zuwendung durch sichere Bezugspersonen. Stattdessen sehen sie sich oft auf sich alleine gestellt und lernen, den ungeschriebenen Gesetzen des süchtigen Familiensystems zu gehorchen:

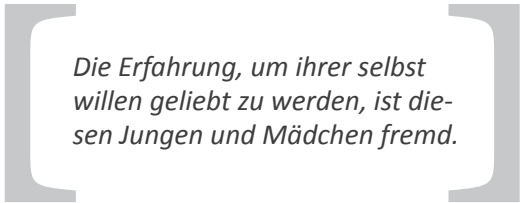
- **Rede nicht!** Sprich mit niemandem über das, was in der Familie vor sich geht.
- **Vertraue nicht!** Deine Wahrnehmung stimmt nicht. Nur was Deine Eltern Dir sagen, ist wahr. (Also: „Papa hat nichts getrunken!“). Die suchtbedingte Unberechenbarkeit der wichtigsten Bezugspersonen vermittelt COAs, dass auf niemanden Verlass ist.
- **Fühle nicht!** Verstecke Deine Gefühle, wenn Du Dich fürchtest, traurig oder wütend bist. Für Deine Gefühle gibt es keinen Grund, denn bei uns ist alles in Ordnung.

Diese drei Gesetze haben für die seelische Entwicklung von COAs gravierende Folgen: Das Gesetz des **„Rede nicht“** führt zu tiefen Schamgefühlen. Den Kindern wird vermittelt, dass ihre Familie „anders“ oder „nicht normal“ ist. Die Isolation, in die sich süchtige Familien in ihrem Schutzbedürfnis begeben, bedeutet für die Kinder oft, dass sie keine Spielkameraden mit nach Hause nehmen dürfen. Um dem Gesetz des „Rede nicht“ zu entsprechen, sind COAs oft gezwungen, gegenüber anderen Kindern, deren Eltern, Lehrern und Erziehern Lügengeschichten zu erzählen.

Das Gesetz des **„Vertraue nicht“** stürzt COAs in Verwirrung, weil die eigenen Wahrnehmungen von den Eltern negiert werden. Bei den Kindern stellt sich ein Gefühl ein, nicht „in Ordnung zu sein“, weil sich die eigenen Wahrnehmungen nicht mit dem decken, was die Eltern sagen. Der Kontakt zum eigenen Ich wird hierdurch gestört bzw. kann nicht gesund entwickelt werden.

Das Gesetz des **„Fühle nicht“** führt dazu, dass die Kinder den Kontakt zu ihren Emotionen verlieren. Gefühle von Trauer, Schmerz, Wut, Angst können von den Kindern nicht ausgedrückt werden und werden bis ins Erwachsenenalter hinein eingekapselt. Diese Abwehr der eigenen Gefühle ist schmerzhaft und kann später dazu führen, dass COAs zu den gleichen Bewältigungsstrategien greifen, die sie durch das Vorbild der Eltern kennengelernt haben: Alkohol, Zigaretten, Tabletten, Drogen.

COAs fühlen sich oft schuldig für das Suchtproblem in der Familie. Sie glauben, der Grund für das Unglück zu sein, das die Eltern immer wieder zur Flasche greifen lässt. Daher versuchen die Kinder, sich ihren Eltern genehm zu verhalten, um ihre Liebe zu erringen. Dafür lernen sie, Leistung zu bringen. Häufig stellen sie durch gute schulische Leistungen das Ansehen der Familie nach außen sicher (Heldenkinder).

A quote enclosed in large, grey, stylized brackets. The text is in italics.

*Die Erfahrung, um ihrer selbst willen geliebt zu werden, ist diesen Jungen und Mädchen fremd.*

Dies ist der Grund, warum COAs als Erwachsene so anfällig sind, sich wieder suchtkranke Partner zu suchen. Denn hier können die in der Kindheit erlernten Muster wieder zum Einsatz kommen: Kämpfe um die Liebe des Süchtigen, indem Du Dich um ihn kümmerst. Liebe wird mit Kümmern verwechselt.

Das Zusammenleben mit einem Süchtigen, dessen Stimmungen schnell und unvorhergesehen wechseln können, lässt die Kinder eine dauerhafte Kontrollhaltung einnehmen. Wie Seismografen nehmen sie die Stimmung ihrer Umwelt bis in die feinsten Nuancen wahr, um dann mit angepasstem Verhalten den süchtigen Elternteil besänftigen und unter Kontrolle halten zu können. Spontaneität und Unbekümmertheit fallen COAs schwer. Sie leben in einer ständigen, inneren „Habtachtstellung“.

Die beschriebenen Rollenmuster und Bewältigungsstrategien helfen COAs dabei, im süchtigen Familiensystem emotional zu überleben. Sie stellen Schutzmauern dar, die die Kinder vor der Unberechenbarkeit des süchtigen Elternteils aber auch des co-abhängigen, nicht-süchtigen Elternteils abschirmen.

Erwachsene Kinder suchtkranker Eltern stoßen schmerzhaft an Grenzen, wenn sie die Strategien der Kindheit in ihrem Erwachsenenleben weiter anwenden: Misstrauen, Kontrolle, Gefühlsabwehr, Selbstzweifel, Selbsthass, Scham- und Schuldgefühle sind hinderlich für ein erfülltes Leben, insbesondere wenn es darum geht, eine Beziehung mit einer Partnerin / einem Partner einzugehen. Tragischerweise erkennen viele erwachsene Kinder aus alkoholkranken Familien nicht oder erst sehr spät, dass ihre Schwierigkeiten mit dem Suchtproblem im Elternhaus zusammenhängen. Viele greifen zu denselben Schmerzvermeidungsmitteln wie ihrer Eltern. Der Suchtkreislauf setzt sich so oft von Generation zu Generation fort.

*„Die Festung des Kindes wird zum Gefängnis des Erwachsenen.“*

*Jeffrey A. Gordon*

COAs sind die größte Sucht-Risikogruppe überhaupt. Das Risiko, selbst suchtkrank zu werden, ist bei COAs bis zu sechsfach höher als bei Kindern aus nichtsüchtigen Familien. Besonders die Söhne alkoholkranker Väter sind stark gefährdet. Etwa ein Drittel aller COAs wird im Erwachsenenalter selbst suchtkrank. Ein weiteres Drittel (teilweise überlappend mit dem ersten Drittel) entwickelt Ängste, Depressionen oder soziale Störungen. Untersuchungen der Universität Hamburg zufolge liegt bei Kindern alkoholkranker Eltern das Risiko, an Schizophrenie zu erkranken, um 116 % höher als bei Kindern aus nichtsüchtigen Familien. Für Affektstörungen und Neurosen ist das Risiko um 25 % und bei Persönlichkeitsstörungen um 61 % erhöht.<sup>1</sup>

Es ist jedoch kein zwangsläufiges Schicksal, dass Kinder aus alkoholkranken Familien selbst Alkoholiker werden oder psychische Störungen entwickeln. So gravierend die Schädigungen sind, denen COAs in ihren Familien ausgesetzt sind, so zeigen sie doch häufig ein hohes Maß an Widerstandsfähigkeit (Resilienz). Etwa ein Drittel der COAs geht aus der belastenden Kindheit in einer Suchtfamilie relativ unbeschadet hervor.

*Resilienz ist die Fähigkeit der kindlichen Seele, belastende Einflüsse abperlen zu lassen und sich trotz Widrigkeiten gesund zu entwickeln.*

Es gibt Schutzfaktoren, die die Entwicklung von Resilienz bei COAs positiv beeinflussen. Als wichtigster Schutzfaktor können vertrauensvolle und sichere Beziehungen zu anderen Erwachsenen genannt werden. Oft sind es liebevolle Großeltern, andere Verwandte, Lehrer/innen, Erzieher/innen oder Nachbar/innen, die es den Kindern ermöglichen, sich sicher und angenommen zu fühlen, gesundes Beziehungsverhalten zu erlernen und über ihre Ängste und Nöte sprechen zu können. Die Wichtigkeit solcher sicheren Beziehungen für COAs kann nicht hoch genug eingeschätzt werden.

<sup>1</sup> Effertz, Tobias: Kosten bei Kindern aus Suchtfamilien: Die volkswirtschaftliche Dimension eines kaum beachteten Problems. Vortrag anlässlich des Fachtages „Zehn Jahre NACOA Deutschland: Kinder aus Suchtfamilien – auf dem Weg vom Schatten ins Licht“ am 5.9.2014. <http://www.nacoa.de/images/stories/pdfs/vortrag%20effertz%20volkswirtschaftliche%20kosten.pdf>  
Grundlage der Berechnungen war eine für Deutschland repräsentative Datenbasis.

Ein weiterer Schutzfaktor ist die Einsicht, dass die Eltern an einer Krankheit leiden. Wenn Kinder verstehen, dass das unberechenbare Verhalten der Eltern ein Symptom der Sucht ist, an dem sie keine Schuld tragen, hat dies für sie eine stark entlastende Wirkung. Es ist wichtig, dass eine erwachsene Vertrauensperson dem Kind altersgemäße Informationen über Sucht vermittelt. Hierbei jedoch schadet Aktionismus. Es bedarf eines guten Gespürs für den richtigen Zeitpunkt um dem Kind diese sensiblen Informationen zu geben. Voraussetzung ist, dass die Beziehung zum Kind tragfähig und das Kind offen dafür ist. Weiterhin muss sichergestellt sein, dass die Vertrauensperson im Anschluss als Ansprechpartner/in weiter für das Kind da sein kann. Geeignete Materialien zur altersgemäßen Informationsvermittlung wie z.B. das Kinderbilderbuch „Fluffi“ sind über die → **NACOA Website** zu bestellen. Auch der Infobereich → „**Nur für Kids**“ auf der NACOA Website eignet sich gut, um mit jüngeren Kindern über das Thema Sucht in der Familie ins Gespräch zu kommen. Für ältere Kinder und Jugendliche steht mit der → **Website TRAU DICH!** ein entsprechendes Werkzeug bereit. Weitere Literatur ist im → **Literaturverzeichnis** der NACOA Website aufgelistet.

Neben Beziehung und Einsicht gibt es weitere förderliche Faktoren für Resilienzentwicklung. Hilfreich ist es, wenn in suchtblasteten Familien Rituale (gemeinsame Mahlzeiten, Aktivitäten, Urlaubsreisen, Feste) aufrecht erhalten werden. Sie vermitteln Kindern eine gewisse Struktur und Verlässlichkeit. Als Schutzfaktor wirkt auch, wenn Kinder ihre eigenen moralischen Werte entwickeln können. Auch hierbei sind erwachsene Vertrauenspersonen wichtig, die den Kindern Verhaltensweisen (z. B. Verlässlichkeit, Ehrlichkeit, Konsequenz) überzeugend vorleben, die sich von denen in der suchtblasteten Familie unterscheiden. Wenn COAs einen religiösen Bezug haben, kann ihnen das helfen, eine von den Eltern unabhängige Quelle von Trost und Hoffnung für sich zu erschließen. Alles, was die Unabhängigkeit von COAs fördert, kann ebenfalls als Schutzfaktor gelten. Dies können Freizeitaktivitäten im Sport, in Jugendgruppen oder im Schulorchester sein, aber auch → **Selbsthilfegruppen** für Kinder aus alkoholkranken Familien wie Alateen, Guttempler-Kindergruppen oder professionell angeleitete → **Gesprächsgruppen**. Bei all diesen Aktivitäten lernen COAs, sich vom Suchtproblem in der Familie zu distanzieren, sich in eine Gemeinschaft einzubringen, die eigenen Fähigkeiten, die eigene Kreativität zu entdecken und Freundschaften aufzubauen. Wenn sie erkennen, dass außerhalb ihres Familiensystems andere - gesunde - Regeln gelten, und wenn sie vielleicht sogar eine humorvolle Distanz zu dem Suchtproblem in ihrer Familie entwickeln, fördert dies ihre Entwicklung. Die Alateen-Selbsthilfegruppen für Kinder aus Alkoholikerfamilien fassen diesen Prozess des Loslassens beispielhaft in einem Satz zusammen:

„Wenn wir auch unsere Eltern nicht ändern  
oder kontrollieren können,  
so können wir uns doch von ihren Problemen lösen  
und sie trotzdem weiterhin lieben.“

*Auszug aus der Alateen-Präambel*

Es ist für COAs wichtig, unterscheiden zu lernen zwischen den Eltern und der Krankheit der Eltern. Hierfür brauchen Sie die Hilfe von Erwachsenen, die sie verstehen und auf ihrem Weg unterstützen.

► *Der Autor ist Journalist und Gründer von NACOA Deutschland.*

### **So können Sie uns unterstützen**

NACOA Deutschland ist auf Spenden angewiesen, um seine vielfältigen Aufgaben als Interessenvertretung für Kinder aus Suchtfamilien zu erfüllen: z.B. die Bereitstellung von Fachinformationen auf dieser Website. Bitte, geben Sie NACOA etwas zurück. Sie können → **hier** schnell und bequem online spenden. Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung!

---

© Nacoa

Ziel von NACOA ist die Verbreitung von Informationen über Kinder aus Suchtfamilien.

Texte aus NACOA-Broschüren oder Websites dürfen von anderen Institutionen unentgeltlich vervielfältigt werden, vorausgesetzt,

- 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](mailto:info@nacoa.de)),
- dass die genutzten Texte mit folgendem Quellenverweis gekennzeichnet werden:  
© NACOA Deutschland – [www.nacoa.de](http://www.nacoa.de)