

»Ich habe mich im Kinderzimmer

Kinder **suchtkranker Eltern** leiden oft bis ins Erwachsenenalter unter den Folgen der Rollenumkehr.

VON ESTHER REISERER

Die Uhr schlägt zehn. Eigentlich sollte Alina C. längst im Bett sein und schlafen. Doch sie ist hellwach. Vor der Kinderzimmertür hört sie seine torkelnden Schritte, seine veränderte Stimme. Für die Achtjährige bedeutet das vor allem eines: Angst zu haben. Sich unter der Decke zu verkriechen und keinen Laut von sich zu geben. Sich am besten „totzustellen“, damit der Partner ihrer Mutter nicht hereinkommt. Er ist, wie so oft, betrunken nach Hause gekommen.

„Meistens hat ein falsches Wort ausgereicht, um einen Streit eskalieren zu

lassen. Als Kind habe ich mich ständig davor gefürchtet. Und konnte nicht verstehen, warum wir überhaupt zu ihm gezogen sind“, wundert sich die 30-Jährige noch heute. Offene Fragen begleiten sie ihr ganzes Leben lang. Denn auch ihre Mutter fing exzessiv zu trinken an. „Als ich zwölf Jahre alt war, geriet die Situation völlig aus den Fugen. Die Abstände zwischen den Phasen des Konsums und des Ausbleibens wurden immer kürzer. Und ihr Rauschzustand unkontrollierbar. Sie trank wortwörtlich bis zum Umfallen.“

So musste Alina schnell lernen, selbstständig zu sein. Geschwister oder andere Bezugspersonen, denen sie sich anvertrauen hätte können, gab es nicht. „Ich hatte keine unbeschwerte Jugend. Es wäre mir unangenehm gewesen, Freunde einzuladen. Und ich hab mir ununterbrochen Sorgen gemacht. In der Schule, unterwegs oder bei Freizeitaktivitäten, war ich zwar körperlich an-

wesend, aber mit den Gedanken ständig bei ihr. Es gab kein Entkommen.“

Ihre Mutter, die damals noch arbeiten ging, sprach von einem leichten Alkoholproblem. Eine Aussage, die im Gedächtnis der Tochter fest verankert ist. „Sie hat die Situation verharmlost, in ihren nüchternen Phasen so getan, als hätte sie alles unter Kontrolle. Wir haben dementsprechend nie offen darüber gesprochen oder meine Perspektive thematisiert. Irgendwann hat mir alles einfach nur mehr wehgetan. Ich konnte weder essen, noch schlafen oder entspannen.“ Bis zu dem Tag, als ihre Mutter in eine psychiatrische Unterkunft eingeliefert wurde. Alinas Taufpate habe dies veranlasst. „Wäre das nicht passiert, hätte ich sie womöglich schon verloren. Mein Onkel ist an den Folgen von Alkoholmissbrauch verstorben.“

Mit den Folgen der gestohlenen Jugend und der angsterfüllten Tage

eingesperrt und totgestellt«

hat indes die gebürtige Deutsche heute noch zu kämpfen. „Ich erlebe mich in Beziehungen sehr verlustängstlich. Denn es hat lange gedauert, um zu verstehen, dass ich liebenswert bin. Und weder Alkohol, noch andere Suchtmittel meinen Wert bestimmen. Aber wenn sich die primäre Bezugsperson – deine eigene Mutter – gegen dich und für die Substanz entscheidet. Gegen dich und für den aggressiven Partner. Dann gleicht es einer Herkulesaufgabe, aus dieser Spirale herauszukommen“, so die studierte Psychologin.

Oft vernachlässigt. Vor dieser Herausforderung stehen viele Kinder suchtkranker Eltern, wie Dunja Gharwal weiß. Sie ist Kinder- und Jugendanwältin der Stadt Wien. „Die Kinder haben weniger Anleitung, sie dürfen keine Grenzen erfahren und bekommen zu wenig Unterstützung. Sie werden oft vernachlässigt.“ Deshalb

komme es auch zu einer Rollenumkehr. „Wir erleben, dass die Kinder eine Art elterliche Verantwortung übernehmen, die nicht ihrem Alter, geschweige denn ihrer Entwicklung, entspricht“, so Gharwal. „Sie fangen an, den Einkauf zu erledigen, die Wäsche zu waschen. Wenn Geschwister im Haushalt leben, kümmern sie sich um das Lesen der Gute-Nacht-Geschichten oder die Begleitung zur Schule.“

Dieser Tausch erfolge nicht bewusst, sondern sei ein „schleichender Prozess, in dem die Kinder in ihre spezifische Rolle hineinwachsen“, fügt Psychologin Christa Schirl hinzu. „Es ist eine Überlebensstrategie, die aus der Not erfolgt und – wenn nicht reflektiert – als Erwachsener fortgesetzt wird.“ Um Leben und Tod ging es auch für Alina in gewissen Situationen. „Ich erinnere mich noch daran, dass sich meine Mutter einmal betrunken ins Auto, hinters Steuer, gesetzt hat. Damals

AUF EINEN BLICK

Schätzungen der Sucht- und Drogenkoordination Wien zufolge, sind hierzulande rund zehn Prozent der Kinder und Jugendlichen unter 18 Jahren mit der **Alkoholabhängigkeit** eines oder beider Elternteile konfrontiert. Zudem habe die Hälfte aller Minderjährigen nahestehende Bezugspersonen, die einen problematischen Alkoholkonsum aufweisen.

hat sie mich gefragt, warum plötzlich so viele Spuren zu sehen sind.“ So war Angst ihr stetiger Begleiter. Mal in Form von Unberechenbarkeit, mal von Kontrollverlust. „Ich wusste nie, in welcher Phase ich sie antreffen werde. Ob sie zurechnungsfähig ist oder nicht. Diese Skepsis hat mich auch im Aufbau anderer Verbindungen geprägt. Ich musste lange an mir arbeiten, um eine gesunde Beziehung führen zu können.“

Kontaktabbruch. Während sie mittlerweile eine partnerschaftliche Beziehung pflegt, beschreibt sie das Verhältnis zu ihrer Mutter als „ambivalent“. Oft verlange diese unausgesprochen noch immer von ihr, bemuttert zu werden. „Ich muss viel Abstand wahren, um mein eigenes Leben führen zu können. Mich nicht in alten Mustern wiederzufinden. Außerdem spüre ich noch immer viel Wut in mir, mit der ich gar nichts anzufangen weiß.“ Deshalb

verarbeitet sie die Emotion unter anderem in Form von Blogbeiträgen.

Einen Bruch zum suchtkranken Elternteil brauche es oft, bestätigt Schirl. Meist gehe es auch darum, den Kontakt zu reduzieren, um sich auf eigene Bereiche zu konzentrieren. Und sich „eigene Verstrickungen in dysfunktionale Systeme bewusst zu machen“, sodass die Beziehung zum alkoholkranken Elternteil freier gestaltet werden kann.

Angehörige von suchtkranken Menschen versuchen, das Elternteil zur Überwindung seiner Abhängigkeit zu motivieren und kämpfen mit einer großen Ausdauer gegen die Sucht an. „Leider scheitern sie dabei immer wieder.“ In ihrer Arbeit begleite sie dabei, zu akzeptieren, dass dieser Einsatz vergeblich ist und die Verantwortung für die Suchterkrankung nicht übernommen werden kann. Was bleibe, sei im besten Fall, die Erkenntnis auf das „Recht, ein eigenes Leben zu führen“.