



«Ich bin stolz auf meine Kinder»

Monika K.* ist 41. Die gelernte Krankenschwester lebt seit sechs Jahren allein mit ihren Kindern. Die Trennung vom alkoholkranken Mann und Vater hat Zweifel, Ängste und Fragen geweckt – aber auch viel Hoffnung auf ein befreites, unabhängiges und angstfreies Leben.

Noch heute frage ich mich, ob ich mich den Kindern zuliebe früher von meinem Mann hätte trennen müssen. Ich mache mir Vorwürfe, dass die Kinder das alles so lange haben aushalten und mitmachen müssen. Ja, ich habe mich als Gradmesser genommen und dachte: So lange ich mag, mögen die Kinder auch. Das war vielleicht falsch. Aber ich habe so gekämpft, alles unter einen Hut zu bekommen, dass ich

gar nicht mehr sah, was ablief. Eines Tages war ich dann innerlich so weit und

bin mit den Kindern weggegangen von ihrem alkoholkranken Vater, meinem Mann. Ich hätte früher gehen sollen; aber ich konnte nicht. Ich weiss heute aber auch, dass ich gemacht habe, was in meiner Macht stand, was für mich möglich war.

So habe ich zum Beispiel immer versucht, meine Kinder zu schützen. Mein Mann hat zwar vor allem am Abend getrunken, als die Kinder im Bett waren. Aber sie haben es sicher mitbekommen. Wir wussten nie, wie er «zwäg» ist, wenn er nach Hause kommt. Und ich sehe noch heute ein Bild vor mir: Wir sassen am Esstisch beim Zvieri, dann ist er mit dem Auto vorgefahren, ein Kind hat sein Zvieri genommen und ist ins Zimmer gegangen. Die Kinder haben sicher mitbekommen, dass wir nie wissen konnten, ob der Vater gut drauf ist oder hässig, was es leiden mag. Wir waren immer sehr angespannt, haben auch offen darüber geredet.

Wenn er zum Beispiel am Wochenende schlecht gelaunt war, aufbrauste, die Kinder und mich beschimpfte, habe ich immer beschwichtigt und beruhigt. So konnte ich die Situation entspannen. Die Kinder waren sehr angepasst und folgsam, rebel-

lierten nicht gegen ihren Vater. Geschlagen hat er uns nie; aber er hat sonst gewütet – Möbel zerschlagen, vom Telefon bis zum Staubsauger, nichts war vor ihm sicher. Das hat starke Spannungen ausgelöst, die die Kinder ganz sicher mitbekommen haben. In solchen Momenten war es besonders beruhigend zu wissen, dass andere Leute für uns da waren – Familie und Freunde. So hat mir mal eine Bekannte

«Ich war immer offen und ehrlich zu den Kindern, habe nichts beschönigt, aber den Vater auch nicht schlecht gemacht.»

angeboten, ich könne zu jeder Tages- und Nachtzeit mit den Kindern zu ihr kommen. Das hat mir geholfen – wie auch die Hilfe von Fachleuten, zum Beispiel vom Blauen Kreuz. Ich empfehle das wirklich jeder Frau und Mutter in dieser Situation: Holt Hilfe für euch selber, lasst euch beraten; denn je besser es euch geht, desto besser gehts euren Kindern. Geholfen hat mir auch ein Psychiater. Er hat mich nach der Trennung an einen Kinderpsychologen verwiesen. Dort haben die Kinder und ich eine Familientherapie gemacht. Und ich bin heute noch stolz, wie sie das gemeistert haben, auch wenn der Prozess schmerzhaft war.

Ich war immer offen und ehrlich zu den Kindern, habe nichts beschönigt, aber den Vater auch nicht schlecht gemacht. Ich habe ihnen gesagt, dass ihr Vater krank ist, dass er zu viel trinkt. Und ich habe immer wieder betont, dass sie nicht schuld sind daran und dass ihr Vater sie trotzdem lieb hat. Richtige Gespräche mit den Kindern waren aber erst nach der Trennung möglich; wohl auch, weil die Auswirkungen des Alkohols viel deutlicher zum Vorschein kamen. So meldete sich der Vater

wochenlang nicht oder telefonierte betrunken. Aus solchen Situationen ergaben sich dann Gespräche, die uns halfen, damit umzugehen.

Dass meine Kinder ohne Vater aufwachsen müssen, empfinde ich als Manko. Aber eigentlich war ich schon während der Ehe alleinerziehend. In starken Momenten denke ich: Doch, du hast es gut gemacht! Natürlich frage ich mich auch, was ich hätte anders machen können. Aber ich weiss, dass ich in jeder Situation nach bestem Wissen und Gewissen entschieden und gehandelt habe. Ich kann zwar nicht Vater und Mutter sein. Ich kann nur Mutter sein. Und das bin ich von Herzen gern.» (ac)

* Name der Redaktion bekannt

Links, Buchtipps und Broschüren

Auf der Internetseite der Schweizerischen Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme (SFA) finden Sie **Informationen und Broschüren rund um das Thema Kinder in alkoholbelasteten Familien**: www.sfa-isp.ch (Rubrik Prävention unter Projekte Kinder).

Ingrid Arenz-Greiving: **Die vergessenen Kinder**. Kinder von Suchtkranken. Blaukreuz-Verlag, Fr. 12.90

Thomas Gordon: **Familienkonferenz**. Die Lösung von Konflikten zwischen Eltern und Kind. Heyne, Fr. 18.20

Gabriele ten Hövel: **Liebe Mama, böser Papa**. Eltern-Kind-Entfremdung nach Trennung und Scheidung. Kösel, Fr. 32.60

Starke Kinder, trotz allem

Ein Kind braucht ein Zuhause, wo es sich wohl fühlt. Um seelisch gesund aufzuwachsen, braucht es Geborgenheit, Sicherheit und Liebe. Es will erleben und erfahren, dass es o.k. ist, so wie es ist. Körperlich braucht es Nahrung, Bewegung und liebevolle Umarmungen. Ein Kind will zu Hause auftanken und sich im Freien austoben.



Gruppenangebote für Kinder

Gesprächsgruppen für Kinder und Jugendliche aus alkoholbelasteten Familien. Anhand von Geschichten, die im Zusammenhang mit der familiären Situation stehen, können die Kinder über ihre aktuellen Probleme sprechen. Gemeinsam mit andern Kindern wird nach Ressourcen und Lösungen gesucht. Die Gruppen werden an folgenden Orten durchgeführt:

**Institut für Konfliktmanagement
und Mythodrama Zürich**
044 380 60 26

Erziehungsberatungsstelle Bern
031 633 41 61

Blaues Kreuz Thun
033 222 02 70

**Winterthurer Fachstelle
für Alkoholprobleme**
052 267 66 10

Weitere **Kontaktadressen für Eltern von betroffenen Kindern und Jugendlichen** finden Sie auf den Seiten 45/46.

Kinder benötigen ein ausgeglichenes, stabiles Zuhause, und dieses ist laut der Psychologin und Psychotherapeutin Claudia Reiser in alkoholbelasteten Familien oft gestört: «In diesen Familien hat es zu viel Unruhe, zu viel Unsicherheit, zu viele Fragen – und zu wenig Sicherheit.» Reiser relativiert und betont, dass es keine Eltern gebe, die Übermenschen seien und immer alle Bedürfnisse ihrer Kinder befriedigen könnten. Aber in alkoholbelasteten Familien werden die Grenzen des Ertragbaren doch häufig überschritten, sowohl für die Mutter als auch für die Kinder. Angespannte und kritische Stimmungen, wie sie zum Beispiel bei Alkoholkrankheit

in einer Familie auftreten, nehmen bereits Säuglinge und Kleinkinder wahr. Sie können noch nicht verstehen, was genau vor sich geht; aber die diffusen Gefühle machen ihnen Angst. Deshalb plädiert Reiser ganz klar dafür, schon kleinen Kindern zu erklären, was los ist: «Wenn ein Kind nicht Bescheid weiss, zweifelt es an der eigenen Wahrnehmung. Es meint, seine Gefühle seien wohl falsch, wenn niemand über die komische Stimmung in der Familie spricht.» Dazu kommt die Tatsache, dass ein Kind schnell und oft das Gefühl hat, Schuld zu sein – zum Beispiel am Verhalten des Vaters. Es meint dann auch, dass es in seiner Macht steht, eine schwie-

rige Familiensituation zu verändern. Claudia Reiser: «Ein Kind ist zum Beispiel ganz besonders lieb und hofft, dass der Vater dann weniger trinkt. Jedes Kind will von seinem Vater geliebt werden und tut alles dafür.» Aber Kinder können sich nicht selber helfen, auch wenn sie manchmal so tun. Sie brauchen den Schutz der Erwachsenen.

Kinder haben feine Antennen

Im Kindergarten- und Schulalter sind Kinder sehr feinfühlig, was die Gefühle und Empfindungen der Eltern betrifft. Sie leben ihre eigenen Gefühle auch vor allem gegenüber den Eltern aus. In alkoholbelasteten Familien lernen die Kinder jedoch schon früh, ihre Gefühle zu verstecken. In der Pubertät reagieren diese Jugendlichen dann eher mit Abgrenzung, sind wütend auf die Eltern.

Der Mensch hat eine starke Neigung, schlimme Erlebnisse und Gefühle abzuspalten und zu verdrängen. Das passiert auch, wenn ein Kind gefühlsmässig zu stark belastet wird. Manche Kinder werden dann zum Beispiel aktiv und übernehmen die Vaterrolle oder konzentrieren sich ganz aufs Denken und auf Leistungen. Zu den psychischen Folgen meint Reiser: «Kinder können auf grosse Familienprobleme ganz unterschiedlich reagieren, mit depressiven Verstimmungen, Aggressivität, Angst- oder Schlafstörungen, Alpträumen, Bettnässen etc. Aber Kinder sind zum Glück sehr widerstandsfähig. Sie gedeihen auch unter schwierigen Umständen. Wenn Kinder ein bisschen Hilfe bekommen, entwickeln sie enorme Kräfte.» Es ist deshalb wichtig, dass Kindern aus alkoholbelasteten Familien zum Beispiel durch eine geregelte Tagesstruktur, Familienrituale wie Gutenacht-Geschichten, Geburtstagsfeiern etc. Halt und Sicherheit gegeben wird.

Kinder haben Mutter und Vater gern

Weil Kinder beide Eltern lieben, ist es schlimm für sie, wenn sie sich entscheiden müssen. Claudia Reiser meint, dass viele Eltern – oft unbewusst – eine solche Entscheidung fordern oder erwarten. Sie findet es am besten für das Kind, wenn es sich nicht entscheiden muss, ob es den Vater trotz seines Alkoholproblems gern haben darf. Die Mutter kann das Kind dazu ermuntern – und damit entlasten. (ac) ●

Tipps

Wie rede ich mit meinem Kind?

Gelegenheiten schaffen

Wichtig ist, dass Sie innerlich bereit sind für ein Gespräch über das Alkoholproblem. Vielleicht können Sie an etwas Konkretes aus dem Alltag anknüpfen, z.B.: «Gestern hast du gesehen, wie dein Vater betrunken nach Hause gekommen ist. Ich möchte mit dir darüber reden». Jugendliche können Sie auch ganz direkt ansprechen: «Ich finde, wir müssen reden.» Sprechen Sie mit Ihren Kindern so oft wie möglich über das, was passiert.

Klartext reden

Das erste Gespräch soll klären, was mit dem Vater nicht stimmt. Sie können ruhig den Alkohol zum Sündenbock machen und den Vater/Partner, aber auch das Kind damit entlasten. (Kleinere Kinder verstehen die Begriffe Wein und Bier besser als Alkohol.) Das Kind soll verstehen, warum sich der Vater anders benimmt, dass er zu viel trinkt, krank ist – und dass das Kind keine Verantwortung dafür trägt. Grösseren Kindern können Sie erklären, was es bedeutet, abhängig zu sein, und warum der Vater im Moment nicht vom Alkohol loskommt.

Kinder reden lassen

Sprechen Sie Ihr Kind auf eine konkrete Situation an, zum Beispiel «Es tut mir leid, dass dein Vater und ich gestern so laut gestritten haben. Wie geht es dir, wenn das passiert?» Und lassen Sie dann das Kind erzählen.

Gut zuhören

Gehen Sie ein auf das, was Ihr Kind sagt. Sagen auch Sie, dass Sie nicht gut finden, was passiert, dass Sie etwas verändern möchten, damit Ihr Kind weiss, dass es mit seinen Empfindungen und Wahrnehmungen nicht allein ist.

Geduld haben

Wenn Ihr Kind nicht reden will und davonläuft, dann machen Sie für später etwas ab und betonen, dass es Ihnen wichtig ist. Bleiben Sie dran.

Hilfe holen

Wenn Sie ältere Kinder haben, die nicht interessiert sind an einem Gespräch mit Ihnen, schlagen Sie Alternativen vor. Ihre Tochter oder Ihr Sohn kann zum Beispiel zur Jugendberatung gehen. Sie können auch eine Online-Beratung wie www.tschau.ch oder www.143.ch empfehlen.

Fragen beantworten

Ein Kind, das fragt, braucht Antworten. Wenn Sie selber nicht reden mögen, dann bitten Sie Ihre Freundin, Schwester oder eine andere Vertrauensperson, das für Sie zu übernehmen.

Reden

Reden Sie über die schwierige Situation in Ihrer Familie. Sie tun sich und Ihrer Familie etwas Gutes und können Schlimmeres verhindern, wenn Sie offen sind.

Kinder wollen wissen, was los ist

Mütter wollen ihre Kinder schützen und verschweigen deshalb häufig das Alkoholproblem des Vaters. Aber sie helfen ihren Kindern viel besser, wenn sie darüber reden. Kinder brauchen Klarheit, um sich sicher und geborgen zu fühlen. Und sie wollen Kind sein – auch wenn sie in der Not versuchen, in die Rollen von Erwachsenen zu schlüpfen. Weitere Empfehlungen der Psychologin Claudia Reiser im Interview.

Was passiert in einer Familie, wenn ein Alkoholproblem auftritt?

Ich vergleiche eine Familie mit einem Mobile, das sich ja immer wieder ins Gleichgewicht bringt. Wird an einer Ecke runtergezogen, müssen die anderen erst recht schauen, was sie tun können, um das auszugleichen.

Wer gleicht aus?

In der Regel ist es die Frau. Sie versucht auch, die Kinder möglichst rauszuhalten. In manchen Familien übernimmt trotzdem ein Kind – oft das älteste – die Rolle vom Vater. Es übernimmt also Verantwortung, die nicht seinem Alter entspricht. So versucht das Kind, die Familie zu retten.

Wie sieht das konkret aus?

Das Kind kauft ein, passt auf jüngere Geschwister auf, plant die Ferien, erledigt Reparaturen im Haushalt etc. Oft wird es auch zur Ansprechperson für die Mutter. Und das ist nicht gut. Es ist viel sinnvoller, wenn die Frau zum Reden eine Schwester hat, eine Freundin, eine Nachbarin oder eine Therapeutin. Kinder sind nicht da, um ihre Eltern zu beraten. Kinder sind nicht dafür da, die Sorgen ihrer Eltern abzuhören.

Warum haben Frauen oft Angst, mit ihren Kindern über das Alkoholproblem zu reden?

Ich glaube, eine Frau hat fast mehr Angst, sich selber damit zu konfrontieren. Sie versucht durch das Nichtreden, die Fassung zu bewahren und sich selber davon zu überzeugen, dass es doch nicht so schlimm ist. Und die Kinder will sie erst recht vor dem Schlimmen bewahren.



Claudia Reiser
lic. phil. Psychologin FSP,
Psychotherapeutin,
Institut für Konfliktmanagement
und Mythodrama (IKM) Zürich



Merken die Kinder trotzdem, dass ein Alkoholproblem die Familie bedroht?

Ja. Kleine Kinder sind sich oft nicht bewusst, was genau vor sich geht; aber sie spüren die Stimmung, die Spannung. Das ist fast das Schlimmste: Sie können mit dem Kopf nicht nachvollziehen, was los ist, spüren aber, dass etwas nicht stimmt. Grössere Kinder realisieren das Problem oft sogar besser als die Mutter. Aber aus Solidarität mit der Mutter und der Familie sprechen sie nicht darüber.

Fragen Kinder, was los ist?

Es gibt schon Kinder, die fragen. Das ist eigentlich ein gutes Zeichen.

Ab welchem Alter können Kinder solch schwierige Informationen aufnehmen und verarbeiten?

Ich bin ganz klar dafür, früh mit den Kindern zu reden. Was sie nicht aufnehmen und verarbeiten können, vergessen sie gleich wieder. Auch einem Kindergartenkind kann man sagen: «Weisst

du, der Papi ist so, weil er zu viel Wein trinkt; er kann nicht anders, er ist krank.» Mit Reden kann man nichts falsch machen.

Jedes Kind liebt seine Eltern. Muss es sich trotzdem zwischen Vater und Mutter entscheiden?

Solange die Alkoholabhängigkeit tabu ist, ist die Loyalität mit der Familie gross. Das heisst, das Kind erzählt niemandem etwas, wahrt das Familiengeheimnis. Es denkt, dass es die Eltern durch sein Schweigen schützen kann. Beginnt die Mutter, sich zu wehren, geraten die Kinder oft in einen Loyalitätskonflikt, die Kinder haben das Gefühl, sich zwischen Vater und Mutter entscheiden zu müssen – wie bei jeder Trennung und Scheidung.

Kann eine Frau diesen Konflikt entschärfen?

Wichtig ist, dass sie den Vater nicht beschuldigt, sondern versucht zu erklären, dass er alkoholkrank ist und darum zum Beispiel auszieht. Sie kann ja auch offen lassen, ob er wieder zurückkommt, wenn er geheilt ist.

Wie kann eine Mutter ihre Kinder grundsätzlich vor den Auswirkungen der Alkoholsucht schützen?

Indem sie bei Nachbarn oder Verwandten sichere Zufluchtsorte für ihre Kinder organisiert, wo sie jederzeit hingehen können, – und



über das redet, was in der Familie passiert. Die Frau und Mutter soll auch dafür sorgen, dass es ihr selbst möglichst gut geht. Denn wenns der Mutter gut geht, gehts auch den Kindern besser. (ac) ●

Hinweis: Kinder sind häufig Opfer von körperlicher und seelischer Gewalt. Dr. med. Ulrich Lips, Leiter Kinderschutzgruppe und Opferberatungsstelle des Kinderspitals Zürich, sorgt sich seit 20 Jahren um diese Kinder. Er gab «bella donna» Auskunft, was eine Mutter tun kann, um ihr Kind zu schützen. Lesen Sie den Artikel auf www.bernergesundheits.ch

Wir danken folgenden Firmen für die Kreuzworträtsel-Preise:

(Kreuzworträtsel siehe Hefrückseite.)



1. Preis: Midweek Delux, drei Nächte für eine Person, Hotel Therme, Vals



6. Preis: Zwei Retourbillette Engelberg–Titlis, inkl. Ice-Flyer-Gletschersessellift



2. Preis: Ein Wochenende für zwei Personen im Engadin



7. Preis: Ausflugsbillette für eine Familie (vier Personen) Pilatusbahn



3. Preis: Gutschein für ein RailAway-Wellness-Angebot nach Wahl für zwei Personen



8. Preis: Zwei Retourbillette Andermatt–Gemsstock



4. Preis: Ein Beautytag im Thermalbad Zurzach



9. Preis: Kombi-Eintritt für eine Familie Verkehrshaus und IMAX, Luzern



5. Preis: Vier Ausflugsbillette aufs Stanserhorn



10. Preis: Aquarena-Wellness-Hit im Thermalbad Schinznach

Finanzierung der Zeitschrift «bella donna»

Die Entwicklungskosten wurden über den Artikel 43a des eidgenössischen Alkoholgesetzes (Alkoholzehntel) finanziert. Die Kosten für Druck und Vertrieb tragen die beteiligten Kantone.