

Die Situation der Kinder in alkoholbelasteten Familien

Martin Zobel

Kinder, Jugendliche und Erwachsenen aus alkoholbelasteten Familien wurden bisher häufig nur »am Rande« wahrgenommen. Obwohl die Auswirkungen eines trinkenden Elternteils auf die Familie schon lange Zeit bekannt sind, wurde die Situation der Kinder lange wenig beachtet und kaum erforscht. Insbesondere amerikanische Autorinnen (vor allem Claudia Black, Sharon Wegscheider, Janet Woititz) sowie im deutschsprachigen Raum Ursula Lambrou (1990) machten Ende der 80er, Anfang der 90er Jahre durch ihre populärwissenschaftlichen Arbeiten öffentlich auf die Kinder in alkoholbelasteten Familien aufmerksam. In dem Bemühen, die Situation der Kinder in den Familien anschaulich darzustellen, beschrieben sie eindringlich die Auswirkungen der Alkoholabhängigkeit in den Familien.

Was passiert in Familien mit einem trinkenden Elternteil?

In einer Familie mit einem Alkoholproblem kann sich kein Mitglied dem Geschehen entziehen, da die Abhängigkeit eines Elternteils das tägliche Leben der Familie grundlegend verändert. Die Kinder erleben den trinkenden Elternteil extrem gegensätzlich: Der im nüchternen Zustand fürsorgliche und liebevolle Vater kann unter Alkohol jede Beherrschung verlieren und sein Kind grundlos verurteilen und schlagen. Fürsorge und Versprechungen auf der einen Seite gehen einher mit Desinteresse und Ablehnung. Häufig haben die Kinder den Eindruck, es mit zwei Vätern oder zwei Müttern zu tun zu haben, da die jeweiligen Reaktionen des nüchternen Vaters oder der nüchternen Mutter überhaupt nicht zu denen des betrunkenen Vaters oder der betrunkenen Mutter passen. Die Einstellung des trinkenden Elternteils zu seinen Kindern lässt sich prinzipiell in wenigen Worten zusammenfassen: Sie interessieren ihn im Grunde kaum. Eher stören sie, machen Arbeit und Ärger. Je nach Höhe des Alkoholspiegels straft oder lobt der Abhängige sein Kind für dasselbe Verhalten. Wenn er sich ihnen dennoch zuwendet, dann in erster Linie, um für sich Zuwendung zu bekommen, und nicht, um ihnen Zuwendung zu geben. Ihn interessiert vor allem eines: der Alkohol.

Die Kommunikation des abhängigen Elternteils ist entsprechend widersprüchlich im Sinne von »Ich liebe Dich« einerseits und »Jetzt lass mich in Ruhe« andererseits. Die Kinder werden durch dieses unberechenbare Auftreten extrem verunsichert. Oft suchen sie in ihrem eigenen Verhalten den Grund für die Überreaktion des Abhängigen. So versuchen sie, sich den widersprüchlichen Erwartungen des Abhängigen anzupassen, und verleugnen dabei ihre eigenen Gefühle. Da Alkohol in diesen Familien meist ein Tabuthema darstellt, dürfen sie sowieso nicht offen über ihre Gefühle reden, wenn sie es doch tun, haben sie Angst, illoyal zu sein. Auch Scham hält sie davon ab, sich Außenstehenden zu öffnen. Zudem entsteht im Elternhaus aufgrund von verschärften Ehekonflikten eine oft anhaltende Atmosphäre von Anspannung und Ärger. Wird der Abhängige gegenüber den Kindern aggressiv (verbal oder körperlich), entwickeln diese in vielen Fällen eine ausgeprägte Angststörung.

Kinder in alkoholbelasteten Familien erfahren häufig neben dem trinkenden Elternteil noch weitere Verwandte als abhängig, insbesondere Onkel und Großväter. Nicht selten ist ein beträchtlicher Teil der Verwandtschaft mehr oder weniger stark suchtfährdet oder abhängig. Das bedeutet, dass die Kinder auch in der weiteren Verwandtschaft übermäßiges Trinken als »normal« erleben.

Oft gibt es in diesen Familien bestimmte unausgesprochene Regeln, die den Familienalltag bestimmen (Wegscheider 1988):

- Das Wichtigste im Familienleben ist der Alkohol.
- Der Alkohol ist nicht die Ursache von Problemen.
- Der abhängige Elternteil ist nicht für seine Abhängigkeit verantwortlich, schuld sind andere oder die Umstände.
- Der Status quo muss unbedingt erhalten bleiben, koste es, was es wolle.
- Jeder in der Familie ist ein »enabler« (Zuhelfer).
- Niemand darf darüber reden, was »wirklich« los ist.
- Niemand darf sagen, wie er sich wirklich fühlt.

Der Alkohol ist das beherrschende Element in Suchtfamilien. Die Stimmung und die häusliche Atmosphäre werden in erster Linie davon bestimmt, ob der Abhängige getrunken hat oder nicht. Das Alkoholproblem ist nahezu permanent gegenwärtig, darf aber als solches nicht benannt werden. Es ist so, als würde ein lila getupfter Elefant in der Küche stehen, der von allen krampfhaft ignoriert wird. Gleichzeitig darf der Alkoholkonsum des Abhängigen nicht als Ursache von Problemen in der Familie angesprochen werden, da es dieses Problem offiziell nicht gibt. Jedes Familienmitglied weiß oder vermutet zwar, dass Vater oder Mutter ein Alkoholproblem hat, aber niemand darf darüber offen reden. Der hohe Alkoholkonsum des Abhängigen wird oft im Gegenteil entschuldigt und ungünstigen Umständen zugeschrieben wie dem Stress am Arbeitsplatz, der kontrollierenden Ehefrau, den ungezogenen Kindern, den unfreundlichen Nachbarn usw. All dies hält das Trinken des Abhängigen aufrecht und verhindert Veränderungen.

Wenn der Vater der trinkende Elternteil ist, bemüht sich die Ehefrau häufig darum, nach außen hin eine Fassade von Ordnung und Anständigkeit aufrechtzuerhalten. Anfänglich hat sie noch Verständnis für das Trinken des Ehemannes, bald wird sie jedoch zunehmend frustrierter. Sie versucht durch eine ausgiebige Kontrolle (»Wo warst du?«, »Hast du wieder getrunken?«) und das Aufspüren von Alkoholverstecken dem Trinken Einhalt zu gebieten. Es kommt zu heftigen ehelichen Auseinandersetzungen, die nicht selten von Wut und Hass geprägt sind: Ständige Vorwürfe wechseln mit eisigem Schweigen, der abhängige Partner wird zum Sündenbock für alle Probleme, worin dieser nicht selten einen weiteren Grund zum Trinken sieht. Die Ehefrauen von Abhängigen werden demzufolge oft als hart, kontrollierend, gereizt oder abweisend beschrieben.

Wenn die Mutter der trinkende Elternteil ist, sind die Kinder häufig in hohem Maße sich selbst überlassen. Da in den meisten Familien immer noch die Mutter für Haushalt und Kinder zuständig ist, werden die Kinder nur mangelhaft versorgt und übernehmen nicht selten zusätzliche Aufgaben wie Waschen, Putzen, Spülen, Einkaufen sowie die Betreuung und Versorgung von jüngeren Geschwistern. Sie werden so zu »Ersatzmüttern«, die neben Schule und Freizeit einen ganzen Haushalt managen.

Gleichzeitig sind Ehepartner von Abhängigen häufig nicht konsequent in ihrem Handeln und bleiben jahre- und jahrzehntelang in der Beziehung. Aus Scham vermeiden sie lange die Inanspruchnahme von professioneller Hilfe oder die Unterstützung durch eine Selbsthilfegruppe. Oft konfrontieren sie den Abhängigen mit Trennung oder Scheidung erst dann, wenn die Beziehung völlig zerrüttet ist oder wenn bei ihnen bereits körperliche und/oder psychische Schäden aufgetreten sind. Die Partnerinnen und Partner von Abhängigen zeigen zudem häufig deutliche Zeichen einer Co-Abhängigkeit, die in dem Beitrag von Monika Rennert näher beschrieben wird.

Wie reagieren die Kinder?

Die Kinder leiden in der Regel sehr unter den Verhältnissen von Instabilität, emotionaler Kälte, Willkür, unklaren Grenzen, Respektlosigkeit, mangelnder Förderung und mangelndem Interesse. Sie befinden sich dabei in einer Zwickmühle: Einerseits lieben sie den abhängigen Vater oder die abhängige Mutter, andererseits werden sie aber nahezu permanent enttäuscht und verletzt. Die Ablehnung des Kindes innerhalb der Familie kann sich außerhalb der Familie fortsetzen, wenn das Kind aufgrund seines auffälligen Verhaltens von Gleichaltrigen oder Erwachsenen gemieden wird.

Die schwierigen Umstände in einer alkoholbelasteten Familie zwingen die Kinder dazu, sich den Verhältnissen anzupassen. Was tut ein Kind, wenn es von seinen Eltern kaum Wärme, Liebe, Schutz, Stabilität, Förderung, Interesse und Respekt bekommt? Sharon Wegscheider hat das Anpassungsbestreben der Kinder in Suchtfamilien analysiert und es in ein so genanntes Rollenmodell überführt.

Da ist zunächst der »Held«. Der »Held« ist oft das älteste Kind in der Familie. Er versucht, der häuslichen Willkür durch aktives Engagement entgegenzutreten, und sucht beispielsweise durch schulische oder sportliche Leistungen Aufmerksamkeit und Anerkennung. Seine frühe Selbständigkeit wird gelobt, ebenso sein Streben nach Verantwortung. Er schützt sich vor Gefühlen von Angst und Hilflosigkeit durch aktives Handeln, braucht aber den äußeren Erfolg, um sich wertvoll und angenommen zu fühlen. Durch seine Erfolge wird die Familie nach außen hin aufgewertet und bekommt ebenfalls Anerkennung.

Ganz im Gegensatz zum perfektionistischen »Helden« neigt der »Sündenbock« zu Rebellion und Auflehnung. Sein Verhalten ist geprägt von Trotz, Feindseligkeit, Wut und niedrigem Selbstwertgefühl. Nicht selten kommt

der »Sündenbock« mit dem Gesetz in Konflikt und nimmt früh Alkohol oder illegale Drogen zu sich. Sein Verhalten wird in der Familie zum Problem und lenkt damit vom eigentlichen Problem, dem Alkohol, ab.

Das »verlorene Kind« zieht sich unter den gegebenen häuslichen Umständen eher in seine eigene Welt zurück. Es eckt nicht an, ist unauffällig, einsam und fühlt sich bedeutungslos. Daher bekommt es wenig Aufmerksamkeit und Anerkennung, allenfalls für sein »braves Verhalten«. Das »verlorene Kind« leistet keinen Widerstand, geht Konflikten zumeist aus dem Weg, wirkt unsicher, hilflos und zeigt Kontaktschwierigkeiten.

Der »Clown« schließlich ist meistens das jüngste Kind. Es ist komisch, lustig, unterhaltsam und bekommt durch seine aufgeschlossene Art viel Aufmerksamkeit. Andererseits wirkt es unreif, ängstlich und wenig belastbar. Der Familie bringt es Freude und Humor und lenkt von den Alltagsorgen ab.

Die einzelnen Rollen sind als Versuch anzusehen, einer belastenden Umwelt entweder durch aktives Handeln, Rebellion, innere Emigration oder spaßige Ablenkung zu begegnen. Wegscheider geht davon aus, dass diese Rollen eine janusköpfige Funktion für die betreffenden Kinder haben: Sie stellen zunächst eine Anpassungsleistung dar, führen aber später im Erwachsenenleben aufgrund ihrer einseitigen Ausrichtung zu Problemen. Konsequenterweise ist die Auseinandersetzung mit der eigenen Rolle in der Herkunftsfamilie ein wesentlicher Baustein in der Arbeit mit Jugendlichen und Erwachsenen aus Suchtfamilien.

Auswirkungen auf die Entwicklung der Kinder

Das Einnehmen einer Rolle schützt die Kinder nicht vor seelischen Problemen. Das Aufwachsen in einer alkoholbelasteten Familie hat für die Kinder und Jugendlichen oft erhebliche Konsequenzen. Gegenüber Gleichaltrigen

- schneiden sie oft bei Intelligenztests schlechter ab und sind auch in ihrem sprachlichen Ausdruck weniger weit entwickelt;
- zeigen sie in der Schule häufiger unangemessenes Verhalten und sind insgesamt weniger leistungsfähig bzw. leistungsbereit;
- zeigen sie eher hyperaktives Verhalten und Aufmerksamkeitsstörungen;
- berichten sie häufiger über Ängste und depressive Symptome;
- sind sie öfter sexuellem Missbrauch ausgesetzt;
- neigen sie eher zu somatischen und psychosomatischen Symptomen.

Eine elterliche Abhängigkeit hat insbesondere dann weitreichende Auswirkungen auf die Entwicklung der Kinder, wenn weitere ungünstige Bedingungen hinzukommen, wie elterliche psychische Störungen (z.B. Depression oder eine antisoziale Persönlichkeitsstörung), sexueller Missbrauch in der Kindheit, zwei abhängige Eltern, ein geringer sozioökonomischer Status der Familie oder eine mangelnde emotionale Bindung zum anderen Elternteil (Zobel 2000). Zudem finden sich die Betroffenen als Jugendliche häufig in solchen Cliquen wieder, die ebenfalls Alkohol in hohem Maße konsumieren. Da sich viele Jugendliche aufgrund ihrer eigenen Erfahrungen mit der elterlichen Alkoholproblematik vor einer eigenen Abhängigkeit sicher fühlen (»Mir kann das nicht passieren«; Black 1988), wird der eigene hohe Alkoholkonsum oft nicht kritisch hinterfragt. Männliche Jugendliche trinken dabei in der Regel häufiger und öfter Alkohol und sind daher gefährdeter als Mädchen.

Das heißt nicht, dass alle Kinder und Jugendlichen aus alkoholbelasteten Familien diese Symptome zeigen. Es gibt durchaus Kinder aus alkoholbelasteten Familien, die eine weitgehend »normale« Entwicklung erlebt haben. Kinder aus Suchtfamilien haben aber gegenüber Gleichaltrigen ein größeres Risiko für die Entwicklung der genannten Symptome.

Aufgrund klinischer Beobachtungen beschreibt Woititz (2000) dreizehn charakteristische Merkmale bei Erwachsenen mit abhängigen Eltern, die mittlerweile fester Bestandteil in der therapeutischen Arbeit mit Erwachsenen aus alkoholbelasteten Familien geworden sind. Demnach zeichnen sich viele Erwachsene aus alkoholbelasteten Familien dadurch aus, dass

1. sie keine klare Vorstellung davon haben, was »normal« ist;
2. es ihnen schwer fällt, ein Vorhaben von Anfang bis Ende durchzuführen;

3. sie lügen, wo es ebenso leicht wäre, die Wahrheit zu sagen;
4. sie sich gnadenlos verurteilen;
5. es ihnen schwer fällt, Spaß zu haben;
6. sie sich nicht sehr ernst nehmen;
7. sie Schwierigkeiten mit intimen Beziehungen haben;
8. sie eine Überreaktion bei Veränderungen zeigen, auf die sie keinen Einfluss haben;
9. sie ständig nach Anerkennung und Bestätigung suchen;
10. sie meistens das Gefühl haben, anders zu sein als andere Menschen;
11. sie entweder übertrieben verantwortlich oder total verantwortungslos sind;
12. sie auch dann extrem zuverlässig sind, wenn jemand diese Zuverlässigkeit offensichtlich gar nicht verdient;
13. sie häufig impulsiv reagieren und dazu neigen, sich in Verhaltensweisen festzurennen, ohne alternative Handlungsmöglichkeiten oder eventuelle Konsequenzen ernsthaft zu bedenken.

In der therapeutischen Arbeit mit Erwachsenen aus alkoholbelasteten Familien werden diese Zuschreibungen häufig bestätigt. Auch Leiterinnen und Leiter von Selbsthilfegruppen halten die angeführten Charakteristiken bei Betroffenen aus alkoholbelasteten Familien für durchaus zutreffend. In der Untersuchung von Zobel (2000) schrieben sich Erwachsene aus alkoholbelasteten Familien die angeführten Merkmale ebenfalls deutlich häufiger zu als Personen der Vergleichsgruppe ohne trinkende Eltern. Es bleibt aber offen, ob tatsächlich alle Betroffenen als Erwachsene diese Merkmale zeigen. Verschiedene neuere Untersuchungen, die allerdings überwiegend an Studenten durchgeführt wurden, zeigen, dass lediglich einzelne Merkmale eher bei Personen mit trinkenden Eltern anzutreffen sind.

Diese Merkmale können aber eine hilfreiche Orientierung für die Selbstwahrnehmung der Betroffenen sein. Leider hat Woititz nur solche Merkmale hervorgehoben, die eindeutig negativ gefärbt sind. Hier sind weitere Entwürfe notwendig, die ebenfalls die Kompetenzen der Betroffenen, z.B. eine erhöhte Sensibilität für Menschen in Krisen, anerkennen.

Weiterhin wird in der praktischen Arbeit mit Jugendlichen und Erwachsenen aus alkoholbelasteten Familien häufig beobachtet, dass diese einen Partner wählen, der Probleme mit Alkohol hat. Häufig fühlen sich gerade Mädchen und Frauen zu solchen Jungen und Männern hingezogen, die bereits deutliche Anzeichen von Alkohol- oder Drogenmissbrauch aufweisen. Nicht selten erliegen sie der Fantasie, diese Menschen quasi »retten« zu wollen, und nehmen dadurch eine co-abhängige Rolle ein, ähnlich wie die Mutter (hier sei nochmals auf den Beitrag von Monika Rennert verwiesen). Eine Betroffene brachte es in einer Therapiestunde auf den Punkt: »Wenn ich es schon nicht geschafft habe, meinen Vater vom Alkohol loszubekommen, dann werde ich es bei meinem Freund schaffen!« Diese Frauen erliegen der Illusion, durch Zuwendung, Hilfe und Aufopferung den Abhängigen von seiner Droge loszubekommen, und werden bei diesem Versuch häufig selbst krank und hilfebedürftig. Sehr eindringlich hat Robin Norwood (1986) diese Erfahrungen in dem Klassiker »Wenn Frauen zu sehr lieben« beschrieben.

Was kann man tun?

Die klinischen Schilderungen sowie die einschlägigen Forschungsarbeiten haben vieles bewegt und einen Einblick in den Alltag einer Suchtfamilie gewährt. Sie haben sowohl den Betroffenen ein Verständnis für ihre Geschichte und ihren Werdegang geliefert als auch weitere Forschungsarbeiten initiiert. Die einzelnen Arbeiten haben allerdings – bis auf wenige Ausnahmen – die Tendenz, insbesondere die problematische und in Teilen »gestörte« Seite der Betroffenen zu betonen. Vorhandene Fähigkeiten und Ressourcen wurden selten gesehen, geschweige denn hervorgehoben. Entsprechend wurden viele Betroffene allein aufgrund des Alkoholproblems eines Elternteils von vornherein als krank und behandlungsbedürftig eingestuft und entsprechend stigmatisiert. In den letzten Jahren hat sich dieser Trend erfreulicherweise abgeschwächt, so dass nunmehr in der sozialpädagogischen und therapeutischen Arbeit mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen aus alkoholbelasteten Familien auch die Kompetenzen der Betroffenen explizit berücksichtigt werden.

In der weiteren Entwicklung der Kinder sind neben Risikofaktoren auch immer bestehende Schutzfaktoren zu berücksichtigen (Petermann 2000a, 2000b). Offensichtlich gibt es neben den schädigenden Einflüssen in einer alkoholbelasteten Familie eine Reihe von Einflussfaktoren, die einen positiven Effekt auf die Entwicklung der Kinder haben. Hilfreich für die Kinder sind u.a.

- eine emotional stabile Beziehung zum nichtabhängigen Elternteil;
- die Abwesenheit von weiteren psychischen Störungen bei den Eltern;
- eine angemessene elterliche Aufsicht;
- längere Abstinenzphasen des Abhängigen;
- wenige oder keine weiteren abhängigen Verwandten;
- gute schulische Leistungen des Kindes.

Es zeigt sich, dass Kinder durchaus in sehr belastenden Kontexten aufwachsen und dennoch später ein weitgehend »normales« Leben führen können (Kagan 1984). Solche Kinder zeichnen sich vor allem dadurch aus, dass sie

- ihre Talente effektiv nutzen;
- oft ein spezielles Hobby zusammen mit Freunden ausüben;
- mindestens eine(n) nahe(n) Freund/Freundin haben;
- einen stabilen Kontakt zu Nachbarn, Gleichaltrigen und Älteren haben;
- an Gemeinschaftsaktivitäten wie Schülerbands und Theatergruppen teilnehmen;
- insbesondere in der Schule einen stabilen Freundeskreis aufbauen.

Die Fähigkeit zum Aufbau von stabilen Beziehungen außerhalb der Familie ist damit für die Kinder einer der wichtigsten Grundpfeiler für eine gesunde Entwicklung. Es gibt weitere wichtige Entwicklungsaufgaben und Ansatzpunkte für Betroffene und Hilfeleistende (nach Wolin & Wolin 1995):

Die *Bestätigung des Kindes* in seiner Wahrnehmung der häuslichen Verhältnisse (»Ich glaube dir das«), verbunden mit einer Aufklärung über Alkoholabhängigkeit und seine Auswirkungen auf das Verhalten des Abhängigen (»Dein Vater trinkt, weil er Probleme hat, nicht wegen dir!«)

Der *Aufbau einer inneren und äußeren Distanz* gegenüber der Herkunftsfamilie, insbesondere wenn der abhängige Elternteil aktiv trinkt. Dies kann beispielsweise geschehen durch Unternehmungen mit Freunden oder Nachbarn, durch Freizeiten, Wochenendausflüge, Spiel- und Bastelnachmittage, sportliche Aktivitäten, Schulmeisterschaften etc. Positive Erfahrungen außerhalb des Elternhauses fördern eine innere Unabhängigkeit von den häuslichen Gegebenheiten.

Die *Eigeninitiative* des Kindes gilt es entsprechend zu verstärken und zu loben, um dem Kind Zutrauen zu weiteren Unternehmungen zu geben. Gerade diese Verstärkung erfahren die Kinder in ihren Ursprungsfamilien kaum und werden stattdessen oft eher kritisiert und abgewertet. Daher brauchen sie immer wieder Ansporn und Belobigung sowie die Rückmeldung, dass ihre Art zu handeln, zu denken und zu fühlen in Ordnung ist.

Durch *künstlerisches Gestalten* kann das Kind einen Zugang zu seiner Befindlichkeit bekommen und sich in seinen Werken mitteilen. Kreatives Spielen und Arbeiten lenken darüber hinaus vom Alltag ab und geben dem Kind die Möglichkeit, etwas Neues und Besonderes zu erschaffen.

Humor ist etwas, was viele Kinder aus alkoholbelasteten Familien oft erst lernen müssen, da die häuslichen Verhältnisse oft alles andere als spaßig sind. Aufgrund der ständig angespannten Atmosphäre haben die Kinder die natürliche Fähigkeit zu lachen und Spaß zu haben häufig wenig erlebt. Humor entwickelt sich in Spielen, in denen sie zusammen mit Gleichaltrigen oder Erwachsenen die Lust am Lachen entdecken und wenigstens vorübergehend die häusliche Situation außen vor lassen können. Humor kann zu einem gewissen emotionalen Abstand von den häuslichen Verhältnissen führen und hat darüber hinaus eine wichtige psychohygienische Wirkung.

Die Entwicklung von *Moral* schließlich gibt den Kindern einen ethischen Rahmen, in dem Bewertungen vorgenommen werden. Den Kindern fehlt oft ein klarer und nachvollziehbarer Maßstab für angemessenes und

unangemessenes Verhalten. Die Entwicklung von Prinzipien ist bei den Betroffenen ebenfalls in der Regel vernachlässigt, da die Prinzipien des Abhängigen mit der Höhe seines Alkoholspiegels variieren.

Das Abhängigkeitsrisiko

Schon in der Antike wusste man: »Trinker zeugen Trinker« (Plutarch). An dieser Erkenntnis hat sich bis heute nichts geändert. Es gibt in der gesamten Suchtforschung keine ähnlich gesicherte Erkenntnis als diese: Jugendliche und Erwachsene, und hier vor allem die Söhne, aus Suchtfamilien tragen gegenüber Personen ohne familiäre Belastung ein deutlich erhöhtes Risiko für die Entwicklung einer eigenen Abhängigkeit. Dieser mittlerweile als Tatsache geltende Umstand kann nicht ausdrücklich genug betont werden. Wenn es darum geht, eine Risikogruppe für die Entwicklung von Alkoholabhängigkeit auszumachen, dann sind es die Kinder trinkender Eltern. Sehr anschaulich zeigt sich dies in Kliniken zur stationären Entwöhnung von Alkohol: Nahezu jeder dritte Patient berichtet von mindestens einem Elternteil mit Alkoholproblemen. Während bei Erwachsenen ohne Alkoholproblem nur etwa 5% der Eltern trinken, sind dies bei alkoholabhängigen Erwachsenen mehr als 30% (Cotton 1979).

Als Grund für dieses hohe Risiko wird meistens angeführt, dass die Kinder das Trinken der Eltern nachahmen und daher später selber übermäßig trinken. Diese Einschätzung ist nicht von der Hand zu weisen, aber demnach müssten eigentlich alle Kinder aus alkoholbelasteten Familien früher oder später mit dem exzessiven Trinken anfangen. Dies ist offensichtlich nicht der Fall, so dass das Aufwachsen in einer alkoholbelasteten Familie allein das eigene hohe Risiko nicht befriedigend erklären kann. Vielmehr müssen dabei sowohl Merkmale der Persönlichkeit als auch körperliche und subjektive Reaktionen auf Alkohol mit einbezogen werden:

Umfangreiche Studien in den USA haben ergeben, dass viele Jugendliche und junge Erwachsene aus alkoholbelasteten Familien gegenüber Gleichaltrigen andere Reaktionen auf Alkohol zeigen:

- Sie können größere Mengen an Alkohol »vertragen« und zeigen sich oft nach einem Vollrausch am nächsten Tag kaum beeinträchtigt (so genannte erhöhte Toleranz gegenüber Alkohol). Das bedeutet, dass ein Teil der Jugendlichen von vornherein mehr Alkohol trinken kann als die gleichaltrigen Freunde und Bekannte. Sie fühlen sich häufig bei gleicher Trinkmenge weniger »berauscht«, d.h., wenn ihre Freunde schon betrunken sind, sind sie eher »angeheitert«. Nach einer durchzechten Nacht spüren sie am nächsten Tag deutlich weniger Nebenwirkungen des Trinkens (»Kater«).
- In Stresssituationen fühlen sie sich durch Alkohol deutlich entspannter. Sie merken, dass sie durch Alkohol ruhiger und gelassener werden und auf diese Weise Belastungen besser ertragen können.

Diese veränderten Reaktionen auf Alkohol sind insbesondere für männliche Jugendliche nachgewiesen worden. In gewisser Weise verkörpern die Betroffenen das, was manche unter einem »richtigen Mann« verstehen wollen: trinkfest und am nächsten Tag wieder »fit«. Aufgrund ihrer erhöhten Alkoholtoleranz erfahren diese Jugendlichen und jungen Erwachsenen in entsprechenden Cliquen eine beachtliche Aufwertung, da sie die anderen »unter den Tisch« trinken und den nächsten Tag ohne Probleme meistern können. Da die Betroffenen in ihren Herkunftsfamilien häufig wenig Bestätigung finden, kann diese erhöhte Alkoholtoleranz zu einem wichtigen Pfeiler des eigenen Selbstbewusstseins werden: Alkohol wird immer wieder zur Stärkung des Selbstbewusstseins eingesetzt und schließlich in immer höheren Dosen konsumiert. Gerade Söhne aus alkoholbelasteten Familien mit einer hohen Alkoholverträglichkeit zeigen ein sehr hohes Risiko für eine eigene Suchtentwicklung.

Jugendliche und junge Erwachsene, die die oben beschriebenen Symptome bei sich feststellen, müssen nicht unbedingt auf Alkohol verzichten. Sie sollten aber ein waches Auge auf ihren Alkoholkonsum haben. Bei denjenigen, die bereits regelmäßig trinken oder fast jedes Wochenende einen Vollrausch haben, empfiehlt sich das Einüben des »kontrollierten Trinkens«, wie es Joachim Körkel in seinem Beitrag beschreibt.

Literatur

Black, C. (1988): Mir kann das nicht passieren: Kinder von Alkoholikern als Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Wildberg: Bögner-Kaufmann.

Cotton, N. (1979): The familial incidence of alcoholism: A review. *Journal of Studies on Alcohol*, 40, S. 89-116.

- Kagan, J. (1984): The nature of the child. New York: Basic Books.
- Lambrou, U. (1990): Familienkrankheit Alkoholismus. Im Sog der Abhängigkeit. Reinbek: Rowohlt.
- Norwood, R. (1986): Wenn Frauen zu sehr lieben. Die heimliche Sucht gebraucht zu werden. Reinbek: Rowohlt.
- Petermann, F. Hg. (2000 a): Lehrbuch der Klinischen Kinderpsychologie und -psychotherapie. Göttingen: Hogrefe.
- Petermann, F. Hg. (2000 b): Fallbuch der Klinischen Kinderpsychologie und -psychotherapie. Göttingen: Hogrefe.
- Wegscheider, S. (1988): Es gibt doch eine Chance: Hoffnung und Heilung für die Alkoholikerfamilie. Wildberg: Bögner-Kaufmann.
- Woititz, J. G. (2000): Um die Kindheit betrogen. Hoffnung und Heilung für erwachsene Kinder von Suchtkranken. München: Kösel.
- Wolin, S., Wolin, S. (1995): Resilience among youth growing up in substance-abusing families. *Substance Abuse*, 42, S. 415-429.
- Zobel, M. (2000): Kinder aus alkoholbelasteten Familien – Entwicklungsrisiken und –chancen. Göttingen: Hogrefe.