

Momentum No. 01/2021

Ausgabe vom März 2021



ÜBERLEBEN – EINE KRAFT

Alkoholismus ist eine Krankheit, die eine ganze Familie betreffen kann – vor allem auch die Kinder. Die Journalistin und Autorin Gabriele Kuhn (60) erzählt, wie es ist, mit abhängigen Eltern aufzuwachsen und trotzdem ein gutes Leben „danach“ zu gestalten

Geblichen ist die Anspannung. Eine latent-subtile Form psychophysischer Spannung, oft nicht spürbar und trotzdem immer da. Sie sitzt zentral, nur ein kleines Stück oberhalb des Nabels, dort, wo sich der Solarplexus befindet. Wenn etwas nicht stimmt und bedrohlich auf mich wirkt, wenn ich etwas nicht sofort einordnen oder erklären kann, springt dieses System an. Wie ein Seismograf, der auf ein nahendes Beben reagiert. Ein schiefer Blick, eine unpassende Reaktion, eine vage Bedrohung – das alles reicht bereits, damit ich mich aufgewühlt und vorahnend fühle. Die Anspannung wird stärker, breitet sich aus, von der Mitte des Bauchs zu den Muskeln, zum Kiefer, in die Augen. Mein Atem wird flacher, manchmal halte ich ihn an, der Herzschlag beschleunigt sich leicht. Längst weiß ich um die Ursachen dieses Geschehens und habe gelernt, gegenzusteuern. Ebenso habe ich gelernt, meine hauseigene Alarmanlage als das gewisse Etwas zu schätzen, als „mein Juwel“. Ich betrachte sie als Teil von mir, als Stärke und Spür-Sinn. Viele Jahre meines Lebens empfand ich sie allerdings – weil ursächlich noch nicht ergründet - als Belastung, fühlte mich falsch. Gleichzeitig sehnte ich mich nach einer Leichtigkeit, die mir bereits früh genommen wurde.

Namenlose Bürde

Dass ich in einer Suchtfamilie aufgewachsen bin, habe ich erst bemerkt, als es diese Familie längst nicht mehr gab – Jahre, nachdem mein Vater mit 49 und meine Mutter fünf Jahre später mit 56 Jahren starb. Mit 20 Jahren war ich Vollwaise und fühlte mich verlassen. Gleichzeitig ahnte ich, dass sich eine namenlose Bürde für immer aus meinem Leben verabschiedet hatte, nicht ahnend, dass mich dieses „Namenlose“ noch länger als vage und bedrückende Konstante begleiten würde. So lange ich mich allerdings als Teil dieses Systems wähnte, so lange ich es für mich selbst als heimatlichen Ort erklärte, so lange empfand ich es als normal, was dort passiert war. Das Chaos, die Unberechenbarkeit, die Angst, die Anspannung, die Wut und die Ohnmacht. Und die Scham.

So ist sie, die Welt, dachte ich, und kam gar nicht auf die Idee, über meinen Tellerrand zu schauen. Stattdessen zog ich mich in das mir Vertraute zurück und konditionierte mich darauf, das Unakzeptable hinzunehmen.

So mutig wie verzweifelt.

Für Menschen und Kinder, die in einer Suchtfamilie leben oder aufwachsen, wird es normal, Scham zu spüren, doch das Mitleid der anderen nicht an sich heranzulassen. Es wird normal, still zu sein, obwohl man *Nein!* rufen sollte. Es wird normal, die nächtliche Verlustangst zu spüren, wenn die Eltern nicht heimkommen, um sie am nächsten Schultag wie ein

Federpennal in die Ecke zu pfeffern. Die Unsicherheit und das Unberechenbare werden normal. Das erschöpfte Einschlafen in verrauchten Gasthäusern, irgendwo auf einer Bank, gegen Mitternacht. Das Aufstehen und Funktionieren am nächsten Tag, in der Schule. Dass man sich anpasst, dieses System verteidigt, mit allen Kräften zusammenhält. Und ebenso normal wird es, dass ein Kind manchmal für Mama oder Papa (mitunter beide) sorgen muss, obwohl es ausnahmslos umgekehrt sein sollte. Und ich hielt es für normal, die Zähne zusammenzubeißen, um den mitleidigen Blicken Fremder standzuhalten, die mich anstarrten, wenn meine Eltern die Kontrolle über sich verloren. Zu zeigen, man sei stark – oder besser noch: nicht tangiert, nicht berührt, isoliert vom Geschehen. All das konnte ich. Weil ich das Tun der Beiden – ihr Trinken als Strategie, dem Leben in seinen Facetten zu begegnen – als Lebens-Skript verinnerlicht hatte, das es nicht zu hinterfragen galt. Wie auch? Es war mir vertraut, ich kannte kaum etwas anderes. Ich befand mich mitten im Survivaltraining.

Es wurde nicht immer getrunken, Mama und Papa waren keine Spiegeltrinker, sondern Menschen, die sich zunächst gelegentlich und schließlich immer öfter in die Besinnungslosigkeit sofften. Es wurde viel getrunken, wenn es lustig war. Es wurde viel getrunken, wenn es traurig war. Es wurde viel getrunken, wenn es Streit gab. Im Urlaub, an den Wochenenden, zu Weihnachten, zu Silvester. Aus einem „mitunter“ wurde „oft“, aus „oft“ ein „noch öfter“. Irgendwann war der Rausch unser verbindendes Schicksal und ließ das sowieso schon klein gewordene Glück final schrumpfen. Mein Vater ging voran, meine Mutter schlitterte nach, wurde zur Co-Trinkerin. Vielleicht ein Akt der Liebe, der Solidarität, aus der Illusion heraus, auf diese Weise über Papas Trinkverhalten Kontrolle zu bekommen. Oder selbst nicht so viel spüren zu müssen. Irgendwann mischte sie den Alkohol mit Beruhigungsmitteln. Nach dem Tod meines Vaters kam die Trauer – er ging, der Alkohol und die Tabletten blieben ihr.

Nach außen fein und adrett

Wie das oft so ist, hat uns niemand die „Suchtfamilie“ angesehen. Nach außen hin war immer alles fein und adrett, in gewissen Zügen galt das auch für unser Familienleben. Die Eltern, im Zweiten Weltkrieg herangewachsen, gaben mir an Liebe und Geborgenheit, was sie hatten. Nüchtern sorgten sie immer gut für mich. Beide waren stets schön gekleidet, mein Vater – Oberkellner in einem Wiener Gasthaus – liebte Maßanzüge. Die Mutter – Hausfrau – legte großen Wert auf Ordnung, Schönheit, das Äußere. Ich trug Lackschuhe, weiße Stutzen und ihre selbst gestrickten Pullis. Sie war beliebt, hatte Herzensbildung, kochte fantastisch, sang gerne und gut. Mein fescher Vater konnte umwerfend charmant sein, liebte Frank Sinatra und ging gerne wandern. Zur Matura wollte er mir unbedingt einen „Mini“ schenken, er hat dieses Ereignis nicht mehr erlebt. Am Wochenende machten wir Ausflüge, die immer in irgendeinem Gasthaus endeten und – spätnachts – im Albtraum. Unter der Woche fand er nach Dienstschluss oft nicht nach Hause, sondern holte nach, was er untertags in der Arbeit nicht an Alkoholischem konsumieren wollte und konnte. In seinen besten Zeiten trank er 30 bis 35 Spritzweine – und zwar, nachdem man ihm den Magen, die Milz und Teile der Bauchspeicheldrüse nach einer Krebsdiagnose entfernt hatte.

Von Alkoholkranken wird oft ein pauschales Bild gezeichnet – von Dauer-Verwahrlosung und Zerstörung. Das mag in manchen Fällen so sein. Doch oft ist das Chaos, das durch die Sucht

am „Tatort Familie“ entsteht, für Außenstehende kaum sichtbar. Das rührt daher, dass alle an diesem Ort gelernt haben, das Kranke zu verdrängen und das Thema Sucht zu verleugnen bzw. zu tabuisieren. Es gilt das Mantra *Es ist nichts*. „In vielen Suchtfamilien ist die elterliche Sucht ein Geheimnis, über das niemand sprechen darf. Suchtfamilien leben an einem Nicht-Ort“, heißt es in dem Buch „Vater, Mutter, Sucht“ von Waltraut Barnowski-Geiser. Und weiter: „Die Familienmitglieder leben an einem extrem durch die Sucht geprägten Ort, der sie maßgeblich bestimmt, und zugleich gibt es diesen Ort als Begrifflichkeit und in der familiären Wertung nicht oder zumindest soll es ihn nicht geben. Das bringt eine Menge an Verwirrung und Schwierigkeiten mit sich – für alle Familienmitglieder, vor allem aber für die Kinder.“

So entsteht ein sich selbst erhaltendes System, das sich immer wieder neu organisiert. Die Fassade steht, wird immer wieder neu und schön getüncht, ohne dass das Dahinter sichtbar wird. Das war auch bei uns der Fall – niemand hier sprach von Sucht oder Alkoholkrankheit. Auch andere Familienmitglieder, selbst die engsten, sagten nichts und verleugneten das Geschehene. Selbst lange nach dem Tod meiner Eltern durfte über dieses Thema nur bei Höchststrafe und Ächtung geredet werden. Dass Mama an so manchem Abend lallend auf dem Boden gelegen war, um sich am anderen für einen Spaziergang mit mir in den Park herauszuputzen. Dass mich Papa nüchtern in die Arme genommen hatte, um ein paar Stunden sowie jede Menge Wein später verbal zu randalieren. Am nächsten Tag waren die Eskalationen auch schon wieder vergessen. *Alles gut, Kind. Nicht undankbar sein.*

Es galt auszuhalten, was ist.

Die Sucht hinterlässt nicht nur bei den Süchtigen tiefe Spuren, sondern auch bei jenen, die mit ihnen leben müssen. Wenn ein Familienmitglied suchtkrank ist, sind alle Menschen in dieser Familie betroffen. Man könnte sagen: Alle sind krank. Die Belastung der Angehörigen und der Kinder ist enorm, wird aber häufig übersehen, weil vor allem die Bedürfnisse und das Tun des/der Süchtigen im Mittelpunkt steht. Alles dreht sich um sie – sie werden beobachtet, gestützt, gedeckt und getragen. Nichts im Alltag von Suchtfamilien ist berechenbar. Es gab in meiner Kindheit und Jugend Tage, da passierte nichts, alles fühlte sich „normal“ an, halbwegs zumindest. Es waren die guten Tage, die Höhepunkte. Das konnte sich schlagartig ändern – meist am Wochenende, wenn Papa Ruhetag hatte. Oder bei Familienessen in Lokalen bzw. bei Festen bei uns daheim. Ganz schnell konnte die Stimmung kippen, das Geschehen mäanderte zügig Richtung Exzess. Es wurde getrunken, bis die Situation völlig außer Kontrolle geriet. In dieser Angstspirale sind die Wurzeln jener Spannung zu finden, die ich, wie anfangs beschrieben, manchmal heute noch fühlen kann.

Angehörige von Suchtmenschen werden in viele Rollen gezwungen: den Hüter des Geheimnisses, aber auch des Opfers, des Märtyrers, des Starken, des Mutigen, des Vermittlers. Und des Täters. Wie oft musste ich während meiner Pubertät hören, ich würde meine Mutter aufgrund meines unangepassten Verhaltens zur Verzweiflung bringen (und damit zum Griff nach Alkohol oder Tabletten). In solche Rollen gehievt, verlernt man, sich selbst und seinen Gefühlen zu trauen, um sich gleichzeitig anzutrainieren, Gefühlses erst gar nicht zuzulassen. Stattdessen entsteht eine Art Drehbuch, eine fast schon rigide Handlungsanleitung fürs eigene Verhalten: Man will die geliebten Suchtkranken retten, verstehen, ihr Tun verstecken, das Leben mit ihnen schönfärben, sich anpassen und:

schweigen. Ein roter Faden der Selbsttäuschung und Täuschung anderer, der sich bis ins Erwachsenenleben spinnt. Nichts an dem, was man ist und tut, scheint zu stimmen.

Ich hatte sehr lange ein vages, durch den frühen Tod der Eltern sogar sehr idealisiertes Bild meiner Kindheit. Doch irgendwas stimmte nicht. Je älter ich wurde, desto mehr Wut war da – Zerstörungswut, Wut auf mich selbst und auf etwas, das ich nicht in Worte fassen konnte. Lange dachte ich, mit mir sei etwas nicht in Ordnung, ich sei nicht richtig. Die Begleitmelodie meines Lebens war von Sehnsucht nach einer anderen Welt geprägt, die ich nicht zeichnen konnte. Mein Stresslevel war hoch, ich hatte einen leichten Schlaf und ein verzerrtes Selbstbild sowie das Gefühl nichts wert zu sein. Ich suchte nach Anerkennung, sehnte mich nach Nähe und Distanz zugleich, verbunden mit der Tendenz, das, was ich liebe, wieder kaputt zu machen.

Ein Ort der Erkenntnis

Das größte Problem war jedoch die Frage nach mir selbst: Wer bin ich? „Wenn die Heimat ein Nicht-Ort ist, wenn Menschen nicht wissen, wo und wie sie leben, wenn sie nicht genau wissen, wie der Ort ihrer Herkunft aussieht, dann kann das zu einem schweren Problem für ihre Identität werden – wie sollen sie wissen, wer sie sind, wenn sie in großer Verwirrung sind, über den Ort, von dem sie abstammen. Ohne Herkunft keine Zukunft“, so Waltraud Barnowski-Geiser. Irgendwann wurde der Druck so groß, dass ich aufbrach, um nach Antworten zu suchen. Ich fing an, mich im Rahmen familiensystemischer Interventionen mit meinen Wurzeln zu beschäftigen, las viel, begegnete den richtigen Menschen zum richtigen Zeitpunkt, wurde von vielen verschiedenen Dingen inspiriert. Im Zuge all dessen lernte ich anzuerkennen, was mir, aber auch was meinen Eltern widerfahren war. So wurde mein ehemaliger Nicht-Ort zu einem Ort der Erkenntnis – nicht alles wurde sichtbar, aber vieles. Meine Suche wurde belohnt, der Vorhang hob sich.

Ich erkannte Zusammenhänge, entwickelte Mitgefühl, mit mir, mit Mama und Papa. Und fand Antworten auf Fragen, die ich ihnen nicht stellen konnte, weil sie schon so lange tot waren. Die Wut wich, stattdessen konnte ich erstmals trauern – um das, was ich im Gegensatz zu anderen Kindern und Jugendlichen nicht bekommen hatte. Vor allem aber trauerte ich um meine Eltern, deren Leben sehr schwierig war, und die offenbar im Alkohol Erleichterung fanden. Es war ihre Wahl.

Die Starre wich

So wurde ich zunehmend weicher, die Starre wich, ich fühlte mich beweglicher, reicher an Möglichkeiten und an Handlungsspielräumen. Dabei erkannte ich auch, dass ich Glück gehabt hatte – weil es neben meinen Eltern andere, wertschätzende Menschen gegeben hatte, die für mich da und mir nahe waren und mir in vielen Momenten einen Platz schenkten, an dem ich Kind und Mensch sein konnte. Zum Beispiel die Nachbarn, in dem Haus, in dem wir wohnten und später Freundinnen, Freunde sowie Partner. Dafür bin ich noch heute dankbar. Vor allem aber lernte ich, meine Stärken zu würdigen, die ich einst als „Suchtkind“ entwickeln musste, um zu überleben – für mich ein wichtiger, wenn nicht der wichtigste Perspektivenwechsel überhaupt. Ich weiß, dass ich belastbar bin, nur selten aufgabe, sozial kompetent, feinfühlig bin – und Familienmensch! Gleichzeitig weiß ich um meine Grenzen und das Verletzbare in mir.

Meine Eltern gingen ihren Weg, ich bin ihnen nicht gefolgt und habe meine eigene Wahl getroffen. Ich habe mich für das Leben entschieden. Das, was geschehen ist, ist nicht vergessen, sondern ich verstehe es als wesentlichen Teil von mir, der aus mir jenen Menschen gemacht hat, der ich heute – in all seinem Facettenreichtum – bin. So betrachtet ist es mir gelungen, die Ketten und Glaubenssätze des Vergangenen abzulegen – nicht gänzlich, aber weitgehend. Mehr denn je zählt für mich heute, was ist – und nicht, was war. Vieles schaue ich mir dabei nach wie vor beim großen Viktor Frankl ab. Durch ihn habe ich erkannt, dass nicht wir es sind, die nach dem Sinn des Lebens fragen sollten, sondern das Leben es ist, das Fragen stellt. „Wir sind es, die da zu antworten haben, Antwort zu geben haben, auf die ständige, stündliche Frage des Lebens, auf die Lebensfragen. Leben selbst heißt nichts weiter als ein Antworten – ein Ver-Antworten des Lebens. In dieser Denkposition kann uns aber jetzt auch nichts mehr schrecken, keine Zukunft, keine scheinbare Zukunftslosigkeit. Denn nun ist die Gegenwart alles, denn sie birgt die ewig neue Frage des Lebens an uns.“