

# Kommentar zur ARBEITSHILFE

Von Ulrike v. Le Suire, Email: [ulrike.lesuire@yahoo.de](mailto:ulrike.lesuire@yahoo.de)

Alle Rechte dieses Aufsatzes liegen bei der Autorin. Es ist nicht erlaubt ohne Genehmigung Teile oder den ganzen Aufsatz kommerziell zu Veröffentlichen.

---

Wenn Sie das Skript „Suchtprävention beginnt im Kindergarten“ gelesen und die dazugehörige ARBEITSHILFE studiert haben, finden Sie hier Kommentare zu den vertiefenden Fragen, die Ihnen ein Stück mehr Erklärung geben.

## **1. Herkunftsfamilie des Kindes**

**1. Frage:** *Gibt es in der Ursprungsfamilie mütterlicher- oder väterlicherseits Abhängigkeiten von einem Suchtmittel? JA NEIN*

Suchtmittelabhängigkeit ist immer eine Familienkrankheit. Es ist wichtig, hinzuschauen, was in der Ursprungsfamilie Tatsache war. Suchtmittelabhängigkeit entsteht durch ein Bündel von Entstehungsursachen. Da gibt es die genetische Komponente, aber auch die Verhaltenskomponente, die über Generationen weitergegeben wird.

**2. Frage:** *Wenn JA, ist in der Familie offenlegend und reflektierend oder überdeckt und ignorierend damit umgegangen?*

OFFEN                      IGNORIEREND

Wenn nicht offen über die Abhängigkeit gesprochen werden konnte, dann kann auch nicht reflektiert das Leben gelebt werden und evtl. Korrekturen im Lebensablauf vorgenommen werden. Z.B. mein Verhalten bei Frustration: esse ich oder rede ich, drücke ich meine Gefühle offen aus oder verschweige/verstecke ich sie?

**3. Frage:** *Ist der Betroffene aus der Sucht herausgekommen?*

JA NEIN

Wenn er rausgekommen ist, ist evtl. ein Gespräch mit ihm möglich, sein Leben wird sich geändert haben, er wird manchen Grund dafür erkannt haben. Wenn er es nicht geschafft hat, sind in der Familie mit großer Wahrscheinlichkeit die krankmachenden Suchtstrukturen noch versteckt und können ihren zerstörerischen Weg gehen. Z.B. Tochter eines alkoholabhängigen Vaters lebt in ihrer Familie ähnliche Strukturen, wie sie es zu Hause gelernt hat. Sie kopiert ihre Mutter, gibt dadurch sich selber auf und ihre Kinder kommen in die Rolle des Großvaters und werden suchtmittelabhängig, zumal sie auch eine genetische Komponente mitbekommen haben.

**4. Frage:** *Wenn JA, ist ein Gespräch über diese Suchtmittelabhängigkeit mit dem Betroffenen möglich? JA NEIN*

Ein Gespräch wäre so wertvoll, weil der Suchtabhängige wichtige Informationen, die oft in der Familie versteckt vorhanden sind, weitergeben

kann. Es kann über Verhaltensrituale gesprochen werden, diese können aufgedeckt werden. Z.B. immer wenn ich das machte/sagte, bekam ich einen drüber, zog mich zurück, und aß Schokolade/ trank Alkohol etc.

## **2. Verwöhnt oder vernachlässigt?**

**5.Frage:** *War ich ein verwöhntes Kind oder eher ein vernachlässigtes?*

VERWÖHNT      VERNACHLÄSSIGT      MITTEL

verwöhntes Kind: Bekommt alles, Wünsche werden von den Augen abgelesen, alles Schwierige wird aus dem Weg geräumt, bei Frustrationen werden "Trösterchen" gegeben.

vernachlässigtes Kind: Schon als Baby in den Schlaf geweint, keine psychische Bezugsperson, Schmerzen trug es alleine, viel geschlagen, oft nur das Mindeste zum Leben vorhanden.

Mittel: Es gibt Mischformen von beidem, mal wird das Kind total verwöhnt, mal vernachlässigt.

**6.Frage:** *Wie schätze ich meine Frustrationsgrenze ein? (bei einer Skala von 1 = sehr wenig bis 6 = sehr viel Frustration ertragen können)*

1 2 3 4 5 6

Jeder Mensch sollte ein gewisses Maß an Frustration ertragen können, ohne gleich zu einem Tröstungsmittel greifen zu müssen. Kritikfähigkeit und die Fähigkeit Schweres zu ertragen, gehört zum Überleben von uns Menschen. Dazu brauchen wir eine Schutzmauer um uns herum, die sogenannte Frustrationsgrenze. Jeder hat sie, bei jedem ist sie anders ausgeprägt.

**7.Frage:** *Wie schätze ich meine Selbständigkeit ein? Wurde ich als Kind eher zur Selbständigkeit erzogen oder wurde mir früher vieles abgenommen und entwickelte sich meine Selbständigkeit erst im Laufe meiner Jugend- und Jungerwachsenenzeit?*

FRÜHE SELBSTÄNDIGKEIT - SPÄTE SELBSTÄNDIGKEIT - UNSELBSTÄNDIG

Wir sollten genau hinschauen: Selbständigkeit in der Kindheit ist immer altersgemäß zu beurteilen und unter der liebevollen Beobachtung des Erziehenden zu koordinieren. Einem Kind etwas zutrauen und ihm altersgemäß Verantwortung zu übergeben, erzieht zur Selbständigkeit. Bei verwöhntem Kind, wird ihm alles abgenommen, Selbständigkeit kann sich erst im Jungerwachsenenstadium entwickeln. Vernachlässigte Kinder tragen nicht altersgemäß, d.h. zu viel, Verantwortung für ihr Leben, niemand sieht diese.

**8. Frage:** *Wie habe ich mich in meiner Kindheit gefühlt?*

ANGENOMMEN      ABGELEHNT      MITTEL

So wie Sie sich gefühlt haben, wenn Sie es nicht reflektieren, geben Sie dies an Ihr Kind weiter. Daher seien Sie sich Ihres Standpunktes bewusst, damit Sie bewusst das weitergeben können, was Sie sich für ihr Kind wünschen.

### **3. Ich möchte mein Kind erkennen**

Die Überschrift zu diesem Kapitel drückt schon die Schwierigkeit aus, vor der wir jetzt stehen. Keiner kann in sein Kind direkt hineinschauen, es gibt keinen Deckel, den man aufmachen kann und keinen Chip, den ich dem Kind entnehmen kann, auf der alle wichtigen Daten vorhanden sind.

Die folgenden Darlegungen sollen Sie dazu ermuntern, sich zu fragen:

- Ist das bei meinem Kind der Fall?
- Was passiert hier?
- Wie sehe ich als Außenseiter mein Kind?

Haben Sie diese Fragen nun immer vor sich und reflektieren Sie sie innerlich. Eine genaue Beobachtung ist schwierig. Es hilft Ihnen vielleicht, wenn Sie sich einmal an den Rand einer Situation stellen und diese quasi als Außenseiter betrachten. Ein Gespräch mit Freunden kann ihnen vielleicht ebenfalls wichtige Anhaltspunkte geben.

## **A. DAS SUCHTMITTEL**

**9. Frage:** *Bekommt mein Kind sehr viele Wünsche erfüllt? JA NEIN*

Die Frage geht in die Richtung "verwöhntes Kind?" mit der Frage nach der Frustrationsgrenze. Dabei ist zu beachten, dass jedes Kind unterschiedliche Wünsche hat und sie auch unterschiedlich äußert (offen durch Fragen, versteckt durch Verhalten, z. B. weinen)

**10. Frage** *Gibt es sehr viele Personen, die dem Kind materielle Wünsche erfüllen (z.B. Geburtstag, Weihnachten...) JA NEIN*

Richtung „verwöhntes Kind“: Kennt das Kind materielle Grenzen?

**11. Frage:** *Isst mein Kind viele Süßigkeiten? JA NEIN*

Es geht ums Hinschauen. Werden Sie sich bewusst, was Ihr Kind isst, wie viel es wann isst.

**12. Frage:** *Ist mein Kind übergewichtig? JA NEIN*

Schauen Sie hin, wie Ihr Kind isst, in welchen Situationen, wann hat es Hunger, was isst es? (schlingend, genießend, ...)

**13. Frage:** *In welchen Situationen wünscht mein Kind sich Süßigkeiten? (beim Einkaufen, im Auto, wenn es schlecht gelaunt ist, wenn ich NEIN gesagt habe, wenn es sich weh getan hat, wenn es etwas nicht bekommen hat...)*

Auch da wieder: HINSCHAUEN Es kann sein, dass das Lebensmittel seine Funktion, d.h. Mittel zum Leben zu sein, verlässt. Es ist dann Spannungslöser, Trostspender und Freund des Kindes (beobachtetes Beispiel: Ein Kind verlangt nach Essen und schlingt es in sich hinein, damit

es sich spürt, damit es 'berührt' wird vom Essen, wenn andere ihn gerade nicht anschauen und berühren, es nimmt Kontakt mit sich auf.)

**14. Frage:** Bettelt mein Kind viel nach Süßigkeiten? JA NEIN

Was will es wirklich, fragen sie es, bieten sie ihm etwas an, z.B. in den Arm genommen zu werden, ein Spiel zu spielen etc. .

**15. Frage:** Gebe ich sehr oft dem Willen des Kindes nach? JA NEIN

Wer ist hier der Boss? Hat mein Kind mich im Griff? Klare Regeln und Absprachen erleichtern das Zusammensein in vielen Situationen.

Je klarer Sie eigene Grenzen dem Kind vorleben und es Ihre konsequente Haltung verspürt, desto weniger Probleme werden Sie haben.

**16. Frage:** Wie geht mein Kind mit Medien um?

Hört es sehr viel Radio? Sieht es viel Fern (Video)? Wie viel?

Unsere Medien sind künstliche Welten, die mit der realen Welt oft nichts zu tun haben. Es ist wichtig, dass das Kind lernt, die reale Welt zu erfassen. So kann es später auch die künstliche Welt als solche erkennen und sieben lernen.

**17. Frage:** Gibt es Zeiten am Tag, in denen Ihr Kind keine ständige Berieselung durch Radio oder andere Medien hat? JA NEIN WENIGER

Wird ein Medium als Hintergrundgeräusch (Hörspielkassette, Fernseher) eingesetzt, z.B. während das Kind spielt, kann das Kind sich nicht voll auf das Spiel konzentrieren, bzw. es kann passieren, dass das Kind ohne diese Geräusche nicht mehr spielen kann. Es findet eine Zweckentfremdung statt. Dabei kann es passieren, dass das Kind seine eigenen Gefühle nicht mehr spürt, weil es zu sehr abgelenkt ist. Es verlernt, Gefühle wahrzunehmen und auszudrücken. Ist es von diesem Überdeckerstoff abhängig, kann es passieren, wenn es ihn nicht hat, dass es dann emotional zusammenbricht, alle Gefühle kommen hoch, es reagiert atypisch in dieser Situation.

**18. Frage:** Gibt es Zeiten am Tag, in denen sich Ihr Kind nur mit sich beschäftigt, d.h. etwas malt, aus dem Fenster schaut, träumt, etwas bastelt (nach Fantasie) etc.?

JA, wann ..... , welche ..... NEIN MANCHMAL

Es ist ganz wichtig, dass das Kind Frei-Zeiten hat, in denen es träumen kann. In diesen Zeiten verarbeitet das Kind Erlebtes und Körper, Geist und Seele kommen wieder in Einklang. Eine ständige Bombardierung mit Außeneindrücken kann das Kind nicht verkraften.

**19. Frage:** Hat Ihr Kind sehr viele Aktivitäten außer Haus unter der Woche?

JA, wann..... , welche ..... NEIN MANCHMAL

Zu viele Aktivitäten außer Haus rauben dem Kind die nötigen Ruhephasen, die es für die Entwicklung einer gesunden Persönlichkeit benötigt.

So wie Sie (und Ihr Umfeld) mit sich umgehen, so lernt es auch das Kind. Bleiben Sie bei sich, versuchen Sie ausgeglichen zu leben, haben Sie Ruhezeiten im Alltag! Gerade das ist wichtig, weil da Seele, Körper und Geist zur Ruhe kommen. Alles klärt sich innerlich!

**20. Frage:** Macht ihr Kind oft 2 Sachen auf einmal? (z.B. Cassette/Musik hören und spielen)? JA NEIN GELEGENTLICH

Siehe auch 17. Frage: Das Kind erlebt nicht mehr voll sein Gefühlsleben.

## **B. DIE PERSÖNLICHKEIT**

**21. Frage:** Ist mein Kind ein verwöhntes oder eher vernachlässigtes Kind?

VERWÖHNT VERNACHLÄSSIGT MITTEL

Sie haben jetzt schon viel über Verwöhnung und Vernachlässigung gehört. Vielleicht können Sie Ihr Kind schlecht einordnen. So achten Sie doch in Zukunft einmal auf diese Faktoren: Gebe ich meinem Kind altersentsprechend Verantwortung ab? Hat es altersgemäße Pflichten in der Familie? Kann mein Kind Bedürfnisse und Gefühle klar äußern? Kann es selbständig kleine Entscheidungen treffen?

**22. Frage:** Wie schätze ich die Frustrationsgrenze meines Kindes ein? (Hier wieder: es kann 1 =sehr wenig, 6=sehr viel Frustration aushalten)

1 2 3 4 5 6

Das ist eine ganz subjektive Einschätzung. Versuchen Sie, sich selber gegenüber ehrlich zu sein. Niemand verurteilt Sie hier. Es ist aber wichtig, hinzuschauen, damit Ihr Kind stark gemacht wird fürs Leben. Was macht Ihr Kind, wenn es frustriert ist? Können Sie es aushalten, wenn Ihr Kind frustriert ist? Was tun Sie in dieser Situation?

**23. Frage:** Kennt Ihr Kind klar gesetzte Grenzen in seinem Leben? JA NEIN

In jeder Familie gibt es ganz individuelle Regeln und damit auch Grenzen. Weiß Ihr Kind um diese? Sind sie klar gesetzt und werden sie auch von allen Mitgliedern der Familie eingehalten? Wo könnten Sie noch klarer werden und nachbessern? Zeit für Gespräch.

**24. Frage:** Bekommt Ihr Kind das Maß an Geborgenheit in der Familie, das es im Moment benötigt? (kann getrübt werden durch plötzliche familiäre Krisen, Berufstätigkeit der Mutter, Umzug, Arbeitslosigkeit des Vaters etc.)

JA NEIN

Schauen Sie genau hin, was passiert in ihrer Familie? Wie gehen Sie mit schwierigen Zeiten um? Der Grundtenor sollte sein: Hauptsache, wir halten zusammen, ich habe dich lieb, wir schaffen es. Dabei ist Gespräch sehr wichtig. Die Situation dem Kind klar erklären, nichts verheimlichen (altersgemäß), denn das Kind spürt alles. Sprechen Sie ruhig über ihre Traurigkeit, Ihre Angst, aber es wird immer weitergehen und Sie werden es schaffen. Wenn Sie mit dieser Einstellung Probleme haben, hoffnungslos sind, holen Sie sich Hilfe bei einer Beratungsstelle.

**25. Frage:** Wenn NEIN, wie geht es damit um?

Kann Ihr Kind über seine Gefühle sprechen? Ist Raum dafür vorhanden? Oder ist es stumm und macht alles mit sich selber ab? Was tut es dabei? Viel

Fernsehen, viel bei Freunden sein, viel essen? Wenn Sie nicht weiter wissen, suchen Sie eine Beratungsstelle auf.

**26. Frage:** *Erwartet Ihr Kind oft mehr als Sie ihm im Normalfall erfüllen können? JA NEIN*

Sprechen Sie mit Ihrem Kind über Ihre Gefühle und auch über die Erwartungen, die das Kind an Sie hat. Auch das Kind soll über seine Gefühle sprechen. Machen Sie erfüllbare Kompromisse und Vereinbarungen und halten Sie sich daran.

**27. Frage:** *Hat Ihr Kind in Bezug auf die eigenen Bedürfnisse die Chance, diese zu äußern und durchzusetzen? Kann Ihr Kind sich verbal ausdrücken oder benutzt es nonverbale Mittel?*

Schauen Sie hin und werden Sie sich über die Gefühlslage Ihres Kindes bewusst. Wenn Ihnen das nicht so klar ist, dann nehmen Sie sich vor, mit Ihrem Kind darüber zu sprechen.

**28. Frage:** *Werden Wünsche des Kindes besprochen und entschieden? Werden dabei gesetzte Grenzen berücksichtigt? JA NEIN*

#### WELCHE GRENZEN?

Sind die Wünsche Ihres Kindes realistisch oder utopisch? Sprechen Sie mit Ihrem Kind über diese Wünsche und auch darüber, was geht und was nicht zu erfüllen ist. Manches ist materiell nicht zu erfüllen, anderes ideell. Sagen Sie dem Kind, warum mancher Wunsch nicht zu erfüllen ist. Machen Sie Kompromisse und überschlafen Sie die Situation. Bleiben Sie im Gespräch mit Ihrem Kind.

**29. Frage:** *Reguliert Ihr Kind sein Gefühlsleben durch spontan gekaufte Gegenstände? JA NEIN MANCHMAL*

Schauen Sie hin. Wie verhält sich Ihr Kind in solchen Situationen, wie geht es ihm, sprechen Sie mit ihm über seine, und Ihre Gefühle. Fragen Sie das Kind nach dem spontanen Kauf, wie es ihm jetzt geht, wie es ihm nach einer Zeit geht. Fragen sie es, ob sich durch den Kauf etwas an seiner Gefühlslage geändert hat?

**30. Frage:** *Kann Ihr Kind auch einmal auf etwas verzichten? Gibt es da großes "Geschrei"?*

VERZICHTEN, JA

VERZICHTEN, JA, ABER ....

VERZICHTEN, NEIN

Wie gehen Sie mit Verzicht um? Gibt es das in Ihrem Alltag oder im Jahreskreis? Wer verzichten gelernt hat, hat auch genießen gelernt. Wer verzichtet, bekommt Freiheit geschenkt.

## **C. DAS SOZIALE UMFELD**

**31. Frage:** *Unabhängig von dem sozialen Status, in dem Sie leben:*

*Ist Ihr Kind mit dem Wohn- und Lebensumfeld Ihrer Familie zufrieden oder eher unzufrieden? ZUFRIEDEN UNZUFRIEDEN*

Egal, wie Sie leben, wenn das Kind immer nur Klagen hört, wird es selber unzufrieden. Es ist wichtig, dass Sie als Familie zusammen halten und auch alle Not mit dem Kind teilen, aber da nicht stehen bleiben, sondern ihm vermitteln, wenn wir zusammenhalten, dann schaffen wir es. So fühlt sich das Kind wichtig und angenommen.

**32. Frage:** *Klagt Ihr Kind häufig über zu wenig Geld und materielle Güter?*

JA NEIN

Kommentar siehe oben. Es kann gelernt werden, auch für Kleinigkeiten und für das Lebensnotwendige dankbar zu sein. Dankbarkeit erhöht die Lebensqualität!

**33. Frage:** *Kann Ihr Kind über den Rand Ihrer Familie hinausschauen in andere Familien hinein? (Z.B. Freund/in und deren Familie)*

JA NEIN

Der Blick in andere Familien ist wichtig, weil das Kind dadurch lernt, den Absolutheitsanspruch des eigenen Familienverhaltens zu durchbrechen. Es denkt über andere Verhaltensweisen nach, spricht mit anderen Menschen, lernt vergleichen und dadurch reflektieren.

**34. Frage:** *Gibt es bei Ihnen häufig nichtfamiliären Erwachsenenbesuch?*

JA NEIN

Kommentar siehe 33. Frage.

**35. Frage:** *Hat Ihr Kind "privat" Freunde, mit denen es spielen kann?*

JA NEIN SELTEN

Es ist wichtig, Freunde zu haben. Damit kann das eigene Familienverhalten hinterfragt werden. Das Kind lernt außerdem Konflikte zu bewältigen, den Umgang mit anderen Menschen in guten und schlechten Zeiten.

**36. Frage:** *Ist Ihr Kind viel alleine oder auch im Herzen alleine?*

JA NEIN MANCHMAL

Für ein stabiles soziales Umfeld ist es notwendig, dass das Kind Abwechslung hat in Zeiten des Alleinseins und Zeiten der Gemeinschaft. Es muss lernen, sich alleine zu beschäftigen, ebenso wie den Umgang mit anderen. Wichtig ist bei allem, dass es darüber redet, wie es was erlebt.

**37. Frage:** Können Sie sagen, dass Ihr Kind in einem Umfeld von Wahrheit und Echtheit aufwächst? (1 =sehr wenig Wahrheit, 6=sehr viel Wahrheit)

1 2 3 4 5 6

Wo Wahrheit und Echtheit herrschen, werden Gefühle klar geäußert und alle Familienmitglieder ernst genommen. Klarheit gibt Sicherheit und damit emotionale Stabilität. Ihr Kind erlebt diese Stabilität und kann gesund heranwachsen.