

Suchtprävention beginnt im Kindergarten

Von Ulrike v. Le Suire, Email: 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.

"Wie konnte das denn nur passieren?"

Ein Leitfaden

zur Suchtvorbeugung bei Kindern

Inhaltsverzeichnis:

- Herkunftsfamilie des Kindes
 - Verwöhnt oder vernachlässigt?
 - Ich möchte mein Kind erkennen
 - A. Das Suchtmittel
 - B. Die Persönlichkeit
 - C. Das soziale Umfeld
-

Immer wieder fragen sich Eltern von suchtmittelabhängig gewordenen Jugendlichen und jungen Erwachsenen: „Wie konnte das nur passieren? Mein Kind abhängig? Nein! Was ist geschehen?“

Diese verzweifelte Sicht und die Tragik der Situation sollen die Motivation sein, einmal über die evtl. Ursachen dieser Abhängigkeit nachzudenken. Hierbei ist klar herauszustellen, dass **eine** Ursache alleine nicht dafür verantwortlich gemacht werden kann. Vielmehr weiß man heute immer noch nicht, warum gerade der Mensch süchtig wird und der andere, der vielleicht noch viel mehr konsumiert, mit dem Suchtmittel in nicht süchtiger Weise umgehen kann. Man geht heute davon aus,

dass ein ganzes **Bündel von Entstehungsursachen** vorhanden sein muss, wenn ein Mensch suchtmittelabhängig wird.

Wann ist jemand suchtmittelabhängig?

Eine schwierige Frage, ich unterscheide hier nicht körperliche und seelische Abhängigkeit. Mein Kriterium ist die Tatsache, dass jemand der abhängig ist, **nicht zu jeden Zeitpunkt auf das Suchtmittel verzichten kann**. Ein unwiderstehlicher Drang packt ihn, und er muss das Suchtmittel konsumieren.

In der Bibel heißt es im 1. Kor. 6, 12b:

"Es ist dir alles erlaubt, es darf dich aber nichts gefangen nehmen."

Das genau ist der Punkt:

Ich bin nicht mehr frei, habe nicht mehr die volle Entscheidungsgewalt, das Suchtmittel entscheidet über mich.

Was gibt es für Suchtmittel? Die klassischen sind wohl den meisten bekannt, ich zähle aber auch nichtstoffliche Suchtmittel dazu. Hier eine Auflistung beider:

Alkohol, Nikotin, illegale Drogen (Aufputschmittel, Halluzinogene, Opiate, Pilze), Koffein, Fernsehen, Musik, Computer, Kaufsucht, Beziehungssucht, Arbeitssucht, Esssucht, Spielsucht, Sexsucht, etc.

Die Liste kann selber ergänzt werden. Wichtig noch einmal: Das **Maß** soll beachtet werden, mir ist alles erlaubt, aber ich muss frei bleiben.

Die Grenzen zwischen frei sein und Abhängigkeit sind fließend, das macht die Sache so gefährlich, weil erst im Rückblick die „Augen sich öffnen“.

Durch die Lebensgeschichte vieler Abhängiger ist die Chance erwachsen, einmal gewisse immer wiederkehrende Ursachen von Suchtmittelabhängigkeit zu beleuchten. Dabei sollen Verhaltens- und Erziehungsmuster aufgedeckt werden. Eltern und Erziehungspersonen soll es bewusst gemacht werden, wie vielschichtig dieses Problem Sucht ist und wie bewusst der Umgang mit Suchtmitteln heutzutage notwendig ist.

Dieses Skript soll den Erziehenden **zum Nachdenken** anregen. Es soll helfen, die Situation der Umgebung des Kindes zu **beobachten** und zu **begreifen**. **Dabei ist eine Sichtweise auf die eigene Person notwendig und hilft, versteckte Verhaltensmuster aufzudecken.**

Der Leser kann aus dem angesprochenen Inhalt heraus sich fragen, ob es ihn oder seine Familie betrifft. Ein Reflektieren im Familien- und Bekanntenkreis kann diese Fragen beantworten helfen.

Der ehrliche Umgang mit sich selber und der gelebten Familiensituation ist der erste und beste Ansatz, krankmachende Verhaltensmuster zu entdecken und weitere Schritte zur Genesung einzuleiten. Dabei sind Schuldzuweisungen fehl am Platz, vielmehr soll eine Änderung des Verhaltens der Weg zum Ziel sein.

1. Herkunftsfamilie des Kindes

Suchtmittelabhängigkeit ist eine **Familienkrankheit**. D.h. ist einmal ein Familienmitglied abhängig geworden, sind in der Familie sehr viele krankmachende Verhaltensmuster und Strukturen vorhanden, die es **aufzudecken** und zu **reflektieren** gilt. Geschieht dies nicht und gründet z.B. ein nicht direkt Betroffener aus dieser Familie wieder eine Familie, so nimmt er die in seiner Kindheit erlernten kranken Verhaltensmuster mit in seine neue Familie.

Beispiel: Vater, Mutter, 3 Kinder. Ein Kind wird alkoholabhängig. Das zweite und dritte Kind gründen eigene Familien ohne sich intensiv mit der Suchtgeschichte in

der Ursprungsfamilie auseinandergesetzt zu haben. Folge: In den neuen Familien entstehen unbewusst gleiche Strukturen, weil nicht reflektiert wurde.

Der Leser soll für sich reflektieren, ob es in seiner Familie suchtmittelabhängige Personen gibt oder gab. Es ist wesentlich, sich darüber im Klaren zu sein, ob diese Abhängigkeiten bearbeitet wurden oder ob ignorierend darüber hinweggegangen worden ist. Ein Gespräch mit den Betroffenen - evtl. auch über Ursachen - ist hier anzuraten.

1. **MERKE:** Sucht entsteht in der Familie und wird nicht durch äußere Umstände hervorgerufen, sondern durch diese begünstigt.

2. **Verwöhnt oder vernachlässigt?**

Immer wieder fallen 2 Gruppe von Abhängigen auf: Die einen wurden in ihrer Kindheit sehr **verwöhnt**, sie bekamen alles. Materiell hatten sie nie Probleme, Wünsche wurden ihnen von den Augen abgelesen. Alles Schwierige wurde ihnen aus dem Weg geräumt. Ihre **Frustrationsgrenze lag besonders niedrig**, oft wurden bei Frustrationen „Trösterchen“ gegeben.

Die anderen wurden arg **vernachlässigt**. Schon als Baby haben sie sich vor Erschöpfung in den Schlaf geweint, weil keine Bezugsperson gekommen ist. Ihre Schmerzen trugen sie alleine, sie wurden viel geschlagen und hatten oft nur das mindeste zum Leben. Dabei ist ihre **emotionale Grundversorgung** - Geborgenheit, Liebe, Nähe, Wärme, Vertrauen, Sicherheit - **nicht in ausreichendem Maße gegeben** gewesen.

Auch Mischformen sind möglich, in denen das Kind beide Extreme erlebt hat.

Um zu entscheiden, zu welcher Kategorie sich der Leser hingezogen fühlt, ist ein genaues Horchen in sein Inneres notwendig. Hilfe dabei bietet das Nachdenken über die eigene Frustrationsgrenze, über den Grad der Selbständigkeit als Kind bzw.

als Heranwachsender. Die Gefühle des Angenommenseins oder Abgelehntwerdens von den Eltern in frühen Jahren dürfen hier Raum gewinnen. Je mehr Sie in sich fühlen, je klarer wird Ihnen Ihr eigener Standpunkt, der ja - ob Sie es wissen oder nicht - in Ihnen vorhanden ist. Also haben Sie Mut, Ihre innere Stimme wahrzunehmen.

2. MERKE: Bleibe bei Dir und Deinen Gefühlen. Sie sind real, weil vorhanden und ein Spiegelbild für das Kind.

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 keine 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 Außenstehender 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 Außenstehender betrachten. Ein Gespräch mit Freunden kann Ihnen vielleicht ebenfalls wichtige Anhaltspunkte geben.

A. Das Suchtmittel

Suchtmittel können - wie wir bereits gesagt haben - alles das sein, was den üblichen Rahmen sprengt. Das Mittel nimmt eine andere Funktion an, als das, welches es

von Haus aus hat. Z.B. können Süßigkeiten zum "Trösterchen" werden, zur Geborgenheit, die ich mir so ersehne. Nicht umsonst spricht der Volksmund von Kummerspeck und meint da genau das Essverhalten, das nicht zur normalen Nahrungsaufnahme beiträgt. Das Essen „verlässt“ die Funktion der Nahrungsaufnahme und wird zum Freund, Tröster und inneren Spannungslöser.

Kinder lernen sehr schnell, den Erwachsenen auszutricksen. Sie lieben im allgemeinen Süßigkeiten. Auch Erwachsene verwenden diese schnell einmal z.B. damit das Kind nicht so laut weint im Supermarkt - schnell ein Bonbon oder einen Lutscher!

Oft hat das Kind einen sehr starken Willen, wird bockig und laut und setzt so seine Wünsche durch. Klare Regeln erleichtern es dem Erzieher, hier nicht in ein Verhalten zu verfallen, das hinterher Folgen hat. Klare Absprachen über den Zeitpunkt der Süßigkeitengabe sind notwendig. Z.B. kann dem Kind schon sehr früh gesagt werden: „Wenn wir jetzt in den Supermarkt gehen, kaufen wir das und das, aber keine Süßigkeiten.“ Diese Absprache muss dann eingehalten werden, auch wenn es anfangs sehr schwierig ist und viele Nerven kostet.

3. MERKE: Je klarer Du Deine eigenen Grenzen dem Kind vorlebst und es Deine konsequente Haltung verspürt, desto weniger Probleme wirst Du haben.

Jedes Mittel soll seinen Zweck erfüllen und nicht zweckentfremdet werden. D.h. Süßigkeiten sollen eine süße Erfrischung sein, Radio soll ein Hörgenuss sein, ein Hörspiel soll ein hörbares Erlebnis sein, ein Film soll anregen, entspannen oder unterhaltend sein, der Computer dient als Informationsquelle und erleichtert und ermöglicht die bewusste Arbeit. Geschieht dies nicht, kann das Mittel **zweckentfremdet** werden. Z.B. Hörspielkassette hören, währenddessen Kind mit Lego und mit anderen Kindern im Kinderzimmer spielt. Zwei Sachen werden zur gleichen Zeit gemacht. Das Kind kann nicht beides verarbeiten.

Hier benutzt es vielleicht die Hörspielkassette um bestimmte Aggressionen einem anderen Kind oder einem Erwachsenen nicht zeigen zu müssen; **es lenkt sich innerlich ab**. Dabei wird die ursprüngliche Gefühlsebene (Aggression gegenüber anderen) **überdeckt**, von einem Mittel überdeckt. Passiert dies häufiger oder immer, kann es einmal die Ebene der Aggression nicht mehr ausleben und braucht dazu immer einen „Überdecker-Stoff“. Bekommt es diesen Stoff nicht, bricht es in sich zusammen, und es reagiert atypisch für die momentane Situation. Sämtliche verdrängten Gefühle brechen in dem Kind auf. Es weiß nicht damit umzugehen. Bedenken Sie: Das sind die Folgen bei **langem** Gebrauch des „Überdecker-Mittels“.

Ein Kind, das aggressiv reagiert und „außer sich“ ist, kann erst mal nur ganz normal in der Trotzphase sein - kein besonderer Grund zur Beunruhigung. Dennoch - **klare Absprachen** helfen auch da. Sowie das Kind sprechen lernt, lernt es zunehmend auch verstehen. Worte können das Kind lenken und ihm den Willen des Erziehers klar machen. So lernt es frühzeitig den Umgang mit der Sprache und die Konsequenz der Worte.

Allerdings möchte ich betonen, dass es ganz wichtig ist, dem Kind ebenso beizubringen, dass es einen **Willen** hat und ihn auch haben darf. Es ist sogar **lebensnotwendig**. Prüfen Sie sich selbst, wie Sie mit diesem Willen umgehen. Lassen Sie dem Kind viel Freiheit. Bleiben Sie im Gespräch mit ihm. Fragen Sie das Kind, warum es gerade jetzt - 10 Minuten nach dem Essen oder nach einer für das Kind frustrierenden Handlung - eine Süßigkeit haben will.

4. MERKE: Sprich die Gefühle des Kindes an. Je offener Du mit Deinen eigenen Gefühlen umgehst, desto leichter hat es auch das Kind. Alle Gefühle sind erlaubt! Auch Traurigkeit, Wut, Hass, es dürfen auch Tränen fließen!

Wenn Sie mit Gefühlen **offen** umgehen, ist es auch für das Kind kein Problem mehr. Gewöhnen Sie sich an, über ihre Gefühle zu sprechen: Ich bin traurig, wütend, entsetzt, glücklich, freudig erfüllt etc. - sollte zu ihrem Alltag gehören.

Gerade der Umgang mit negativen Gefühlen muss **geübt** werden, denn unkontrollierte Wutausbrüche mit Schlagen und viel Brutalität sind nicht der richtige Umgang damit. Es schadet dem Kind und den beteiligten Personen. Daher mein Rat hier, eine Gesprächsebene zu finden, auf der diese Gefühle verbalisiert werden können. Eine genauere Ausführung zu diesem Punkt würde den Rahmen hier sprengen.

Manches hört sich vielleicht hier kompliziert an. Lesen Sie es noch einmal. **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!

B. Die Persönlichkeit

Ein Kind ist ein **einmaliges** Geschöpf Gottes. Es hat seine ganz **persönliche** Sicht von der Welt, es gibt keinen zweiten Menschen auf dieser Welt, der so ist. Es ist also ein Schatz, der Ihnen für eine bestimmte Zeit anvertraut ist. Ihre Aufgabe ist es, diesen Menschen **lebensfähig** aus Ihrer Obhut zu entlassen.

Was gehört dazu? Im Laufe des Heranwachsens soll das Kind lernen, **selbständig** zu sein.

Dieser Aspekt verdient in der heutigen Zeit immer mehr an Bedeutung. Schon früh fangen Eltern damit an, ihrem Kind kleine Aufgaben zu erteilen. Dabei ist wichtig, dass sich das Kind **nie überfordert oder ausgenutzt** fühlt. Das Kind ist kein Diener der Familie.

Allerdings gibt es immer bestimmte **Pflichten** im Familienleben. Diese können besprochen werden, und dort können **Aufgaben verteilt** werden, die dann auch eingehalten werden sollten. Hier gilt wiederum, dass das **Gespräch vorrangig** ist

und das Kind sich nicht gefühlsmäßig abgestoßen fühlt, wenn es einmal einer Pflicht nicht gleich nachkommt. Wir Erwachsene wissen selber, wie schwer es oft um unsere Pflichten steht!

5. MERKE: Das Kind darf nie das Gefühl haben, ich werde nur dann geliebt, wenn ich das und das für Mama/Papa tue!

Zur Selbständigkeit gehört auch, **eigene Wege zu gehen** und einen **eigenen Willen** zu haben. Das **Maß** sollte dem Alter und dem Entwicklungsstand des Kindes angemessen sein. Immer sollte das Kind die Möglichkeit haben, in den Arm der Mutter/des Vaters zurückzulaufen.

Gerade in psychisch belastenden Zeiten (z.B. Kindergarten-Anfang, Schulanfang etc.) ist das sehr wichtig. Das **Grundgefühl** der Geborgenheit sollte immer in dem Kind vorhanden sein, nur so kann es sich Freiräume in seinem Leben stückweise erobern, bis es später einmal ganz aus dem Haus geht.

6. MERKE: Das Kind sollte immer das Gefühl der Geborgenheit haben. Geborgenheit heißt nicht "Überbehütetheit"; es soll dem Kind den Freiraum gewähren, den es im Moment notwendig braucht! Nur mit dieser inneren Kraft kann es neue Wege gehen und sich immer mehr zu einem gesunden selbständigen Menschen entwickeln.

Ein Maß für die Selbständigkeit und Reife des Kindes ist auch die Art und Weise, wie es mit **Sprache** umgeht. Viele Erwachsene haben da Schwierigkeiten, weil sie selbst nie gelernt haben, ihre Bedürfnisse klar auszudrücken, **üben Sie sich, Ihre Gefühle und Bedürfnisse ehrlich und klar zu äußern!** Es hilft Ihnen und Ihrem Kind, miteinander so auszukommen, dass nicht zu viele Verletzungen auf beiden Seiten entstehen. Dabei sollten Sie in emotionsgeladenen Situationen eine **ruhigere Phase erwarten lernen** und dann das Gespräch auf die letzte Situation zurückführen.

Entscheidungsfähigkeit ist ein wichtiger Faktor für Selbständigkeit. Das Kind soll

lernen, welche **Konsequenz** eine Entscheidung hat. Dabei beachten Sie bitte die Altersentsprechung. Entscheidungen schenken **Klarheit, setzen Grenzen und ordnen** den Alltag. Für alle Beteiligten wird der Alltag einfacher, übersichtlicher und befreit von Missverständnissen.

Aus all dem ersehen Sie, dass ein **verwöhntes** Kind viele dieser Lebensmöglichkeiten nicht hat. Vieles wird diesem Kind abgenommen, an Selbständigkeit ist nicht zu denken. Später einmal wird ein verwöhntes Kind „ins Leben geworfen“ und muss von einem Tag auf den anderen „Leben können“. Eine absolute Überforderung, in der oft zum Suchtmittel gegriffen wird, „einfach nur, um einmal abzuschalten“!

Ein **vernachlässigtes** Kind hat im Allgemeinen zu viel Verantwortung für sein Alter, es hat zu wenig Geborgenheit und damit zu wenig emotionale Stabilität erfahren. Um diesen Mangel auszufüllen, hat es schon in jungen Jahren gelernt, sich **Ersatzgeborgenheit und Ersatzgefühle** zu beschaffen. Z.B. lebt es ganz in der Welt des Fernsehens, weil es dort alles bekommt, was es benötigt - der Einstieg in die Welt der Drogen.

Bei den **Mischformen** wechseln sich beide Lebenslagen ab. Das Kind fällt von absoluter Verwöhnung in harte Vernachlässigung oder andersherum. Auch hier ist keine emotionale Stabilität zu lernen und zu bekommen.

C. Das soziale Umfeld

In einer Familie, in der immer nur geklagt wird, wie schlecht die Zeiten sind, wie wenig Geld vorhanden ist, wie Böse die Umwelt ist und dass alles besser sein könnte, wenn . . . , dort herrscht ein vergiftetes Klima. Das Kind hat in sich ein unzufriedenes Herz, weil auch die Eltern unzufrieden sind. Dankbarkeit für Kleinigkeiten wird nicht gelebt und daher auch nicht gelernt.

Sicherlich gibt es **Phasen** im Leben einer Familie, die vielleicht schlechter sind als andere. Im Gespräch miteinander kann man diese Phasen **zusammen tragen und ertragen**. Dadurch wird das Kind beteiligt und sein **Grundgefühl ist nicht negativ**, sondern es fühlt, ich gehöre dazu, ich bin wichtig, ich bin etwas wert, gemeinsam schaffen wir es.

Wichtig ist, wie Sie mit der Situation umgehen. Sprechen Sie über Ihre Gefühle, Ängste, Zweifel, Hoffnungen. So wird alles ertragbarer, geteilte Last ist halbe Last. Aber bitte beachten Sie auch da, dass es dem Alter des Kindes entsprechen muss. Entstehen zu große Ängste in dem Kind, kann dies ein Schockerlebnis sein, und das Kind kann es nicht verarbeiten.

7. MERKE: Sprechen Sie altersgemäß über die familiäre Situation mit ihrem Kind. Versuchen Sie, für Kleinigkeiten dankbar zu sein. Versuchen Sie auch, sich selber in Kleinigkeiten Gutes zu tun.

Der Blick in andere Familien zeigt oft andere Verhaltensweisen, als die bekannten. Im Gespräch darüber lernt das Kind, dass andere Menschen sich anders verhalten, ob besser, ob schlechter und es kann daraus seine Konsequenzen ziehen. Durch den Kontakt mit außerfamiliären Personen lernt es **zu vergleichen** und über andere Verhaltensweisen **nachzudenken (zu reflektieren)**. Der Absolutheitsanspruch des eigenen Familienverhaltens wird dadurch relativiert.

8. MERKE: Bei all dem, was hier gesagt wurde, betone ich nochmal: Ihr Vorbild ist **maß-gehend** für das Kind. Von Ihnen lernt das Kind sprechen, seine Gefühle ausdrücken, seine Bedürfnisse äußern, seine Grenzen kennen. Ihr Verhalten mit Suchtmitteln prägt das Kind von klein auf.

Jeder macht Fehler - auch ich kenne meine Schwachpunkte, und sie überraschen mich immer wieder - das ist ganz natürlich. Der Umgang damit ist entscheidend. Der **Ehrlichkeit und Wahrheit** ins Auge zu sehen, hilft ein gesundes Leben zu führen. Korrektur in einem Umfeld der Geborgenheit ist heilsam und wohltuend. Ich wünsche

Ihnen diesen Mut und die Kraft dazu.

Nicht alle Fragen können hier beantwortet werden. **Reden** Sie mit Ihren Freunden über Ihre Fragen. Kommen Sie so nicht weiter, wenden Sie sich doch an eine fachliche Hilfe! In Ihrer Nähe gibt es bestimmt eine **Familienberatungsstelle** oder ähnliches. Lieber einmal zu viel fragen, als einmal zu wenig. **Klarheit gibt Sicherheit und damit emotionale Stabilität.**

Bei Fragen zu diesem Skript wenden Sie sich bitte an die Autorin.

Unter „ARBEITSHILFE“ und „Kommentar zur ARBEITSHILFE“ finden Sie weitere persönliche Fragen an Sie und die dazugehörige Information.