

Frühkindlich gelerntes Ausweichverhalten kann eine Suchtentwicklung begünstigen.

Vom Gummibärchen zum Heroin?

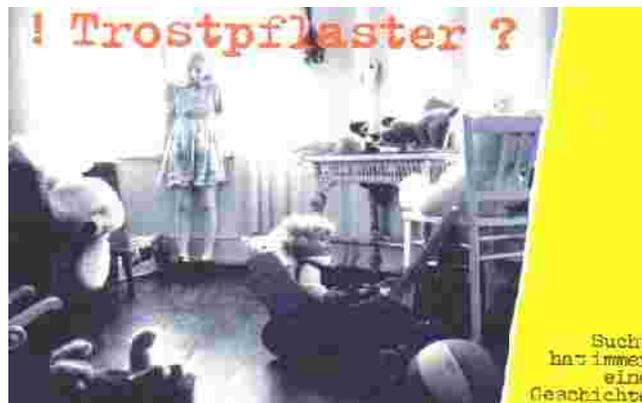
(Monika Holthausen-Lommerzheim, Werner Hübner)

Man ist sich heute einig, dass Drogengefährdung nicht zwangsläufig Folge einer bestimmten Ursache ist, sondern durch ein Zusammenwirken verschiedener Faktoren ausgelöst werden kann. Das Thema Suchtgefährdung gewinnt nicht erst an Bedeutung, wenn das jugendliche Probieralter angebrochen ist. Die Weiche für eine derartige Gefährdung werden schon viel früher gestellt - und die Zeichen sind erkennbar!

Unsere Nicole kifft seit einem Jahr nicht wahr? Stimmt doch, oder? Nicole schaut verlegen zur Seite. Ihre Mutter fragt verzweifelt: „Wie konnte uns das passieren?“

So oder ähnlich beginnen viele Gespräche in der therapeutischen Praxis, in die heute die 13-jährige Nicole mit ihrer Mutter gekommen ist. Viele Eltern kommen mit der Vorstellung in die Beratung, dass es sich bei den Schwierigkeiten ihrer Kinder um eine „Erziehungspanne“ handelt, weil die Tochter oder der Sohn im „kritischen Alter“ sei, zu wenig beaufsichtigt wurde und dabei in schlechte Kreise geraten sei, wie Nicole.

Der Berater hat in solchen Gesprächen die Aufgabe, diese Vorstellung zu hinterfragen. In unserem Beispiel erkundigt er sich: Wie ist Nicole bisher mit ihren Problemen umgegangen? Hat sie Lösungen gefunden? Mit Erstaunen und zögerndem Begreifen hört die Mutter Nicole's Antwort. Es ist die Geschichte von Ersatzbefriedigungen, die sie gesucht und gefunden hatte: Früher, als Nicole öfters keine Freunde zum Spielen hatte, sollten „Regina Regenbogen“ oder das Fernsehprogramm die Langeweile vertreiben. Schulschwierigkeiten traten auf, aber die Mutter fand einen Ausweg. Nachdem Nicole die vierte Grundschulklasse wiederholen musste, wurde dem „nervösen Einzelkind mit den vielen Flüchtigkeitsfehlern“ rezeptfrei aus der Apotheke „beruhigend“ geholfen. Die Grundfrage der Beratungsgespräche ist also berechtigt: „Wo wurde in der Vergangenheit



aus welchem Grunde ausgewichen.“ Nicole's Mutter beginnt im Verlauf der Gespräche über diese Dinge zu sprechen. Die Auseinandersetzung mit ihrem Verhalten wird für sie zu einer interessanten, aber nicht immer schmerzfreien Rückbesinnung. Aber die Bereitschaft sich darauf einzulassen, steigt im weiteren Verlauf der Gespräche, weil deutlich wird: Es geht nicht um „Schuld und Sühne“. In diesem Beratungsklima wird das verfolgen von Entwicklungslinien für sie zu einer äußerst spannenden Entwicklungsreise.

Ob wir bei Nicole bereits von Sucht zu sprechen haben, wird sich zeigen. Für sie und ihre Eltern gilt es festzustellen, ob und welche Verhaltensalternativen zu der strukturell angelegten Suchthaltung entwickelt werden können. Was an diesem individuellen Fall skizziert wurde, ist für eine Beratungssituation typisch und tritt in immer neuen Spielarten immer wieder auf.

Sucht hat immer eine Geschichte

Eine Suchtgeschichte beginnt in ganz normalen Elternhäusern und geht durch alle Schichten unserer Gesellschaft. Jeder ist von der Frage betroffen: Wo stehe ich auf dem Weg vom Konsum über die Gewöhnung in die Abhängigkeit?

Wir alle konsumieren. Im Sinne der Suchtprävention ist dabei weniger von Bedeutung, was konsumiert wird, sondern die Art und Weise, wie und wann konsumiert wird. Die Antwort auf diese Fragen weist darauf hin, ob über den Konsum Bedürfnisse durch Ersatzhandlungen befriedigt werden.



Bereits Kinder im Alter von drei Jahren bekommen genau mit, wenn die Eltern Alkohol zu sich nehmen, um sich zu entspannen oder ihr Unwohlsein zu beseitigen. Sie erleben den Alkohol als Möglichkeit des Umgangs mit Konflikten, zum Problemlösen, als Mittel zur Geselligkeit. Derartige Konsumgewohnheiten werden in der Familie tradiert. Das Ablegen solcher Verhaltensweisen, selbst wenn der Konsument das wirklich will, ist auch im Erwachsenenalter nicht ohne weiteres möglich.

Vorbildverhalten der Eltern

Die Suchtprävention fragt immer nach dem Vorbildverhalten der Eltern. Dabei geht es nicht alleine darum, ob Eltern rauchen und trinken. Vorrangiger Betrachtungsgegenstand ist das Motiv dieses Konsumverhaltens. Und es wird weiter gefragt: Welche anderen Möglichkeiten zur Entspannung, gegen Unwohlsein und im Umgang mit Konflikten zeige ich als Bezugsperson?

Die Übergänge zwischen Konsum und Gewöhnung sind fließend. Gewöhnung meint ein ständig wiederkehrendes Verhalten mit gleichem Motiv. Wenn es sich dabei um eine Ersatzhandlung handelt, ist auch hier die Grenze zur Abhängigkeit/Sucht fließend. Kennzeichen von Sucht sind dabei Abstinenz- und Kontrollverlust.

Infoabende

Wir führen Infoabende zum Thema „Frühkindliche Suchtvorbeugung“ durch, mit dem Anliegen, das Interesse auf das zu richten, was im Wohnzimmer der Eltern und im Kinderzimmer der Kinder geschieht. Im Gespräch wird z.B. festgestellt, dass Bedürfnisse nach Begegnung, Nähe, Austausch, Zuwendung, Liebe usw. nicht immer und direkt in der Beziehung zwischen Eltern und Kind befriedigt werden (können). In der Regel wird dann nach typischen Ersatzhandlungen gesucht.

Die nachstehende Aufzählung der Ersatzhandlungen, auf die bei diesen Infoabenden oft hingewiesen wird, ruft bei den Eltern oft großes Erstaunen hervor:

- Süßigkeiten
- Daumenlutschen
- Fernsehen/DVD
- iPod/MP3/Handy
- Lesen
- Essen
- Arbeiten
- Kaffee trinken
- Putzen
- Auto waschen
- Einkaufen



Foto: Gerald Richter

Die aufgezählten Verhaltensweisen können eingesetzt werden, um Probleme zu vergessen, sich zu beruhigen, zu entspannen und abzulenken. Damit erfüllen wie genau die Funktionen, die auch den Suchtmitteln zugeschrieben werden.

Das ist für viele Eltern neu und sie fragen an den Elternabenden nach, ob denn jedes einmalige Ersatzverhalten schon Anlass zur Sorge geben müsste.

Im Gespräch mit den Eltern wird dann von den Fachkräften deutlich gemacht, dass es nicht um die Beobachtung von einmaligen Ersatzhandlungen geht. Vielmehr werden die Eltern angeleitet darauf zu achten, ob sie mit ihren Kindern öfters in einer bestimmten Weise umgehen und sich die Ersatzhandlungen wie ein roter Faden durch ihren Alltag verfolgen lassen. Ob sie zum Beispiel, wie das viele Eltern tun, bei sogenannten „Unlustäußerungen“ ihrer Kleinen vor allen Dingen mit der Verabreichung von Essen oder Süßigkeiten reagieren.

**Spielen ist nicht nur für Kinder
Musik in den Ohren.**



Gemeinsam spielen.. Wir werben dafür.

SUCHT HAT VIELE URSACHEN.



Wir werben für mehr Zärtlichkeit.

SUCHT HAT VIELE URSACHEN.

Fütterung statt Zuwendung

Das laute Schreien eines Säuglings wird von vielen Erwachsenen grundsätzlich als Bedürfnis nach Nahrungsaufnahme verstanden und nicht auch als Äußerung von Langeweile, Unwohlsein, dem Bedürfnis nach Unterhaltung und Spiel, nach Nähe und Begegnung usw. Es wird gefüttert.

Durch ein derartiges Still- bzw. Fütterungsverhalten machen die Kinder die frühe Erfahrung, dass auf Bedürfnisäußerungen mit Essen reagiert wird. Damit werden sie auf spätere Ersatzhandlungen eingestimmt. Auch der Einsatz von Süßigkeiten spielt im Gespräch mit Eltern eine große Rolle. Das beliebte Gummibärchen als Tröster, zur Belohnung, um Freunde einzukaufen, wird in seiner Funktion entlarvt. Den Eltern wird während der Elternabende klargemacht, dass auch eine Ersatzhandlung vorliegt, wenn Lob und Anerkennung über Essbares ausgedrückt werden.

Ein Kind erhält regelmäßig etwas zu essen, weil

- es getröstet werden soll
- es belohnt werden soll
- es ruhig gestellt werden soll
- es „lieb war“
- die Eltern ein schlechtes Gewissen haben

Diese Koppelung von „Nahrung anbieten“ und „Freude machen“ bzw. „Anerkennung ausdrücken“ beeinflusst nachhaltig künftige Ess- bzw. Konsumgewohnheiten des Kindes. Es kann auf Dauer nicht mehr zwischen dem Grundbedürfnis - hier essen - und dem Ersatzbedürfnis unterscheiden. Lob und Freude, Austausch und Zuwendung werden über Lebensmittel bzw. Süßigkeiten im Sinne einer Ersatzhandlung befriedigt.

Kinder sollen Selbstständigkeit entwickeln

Über das Thema „Ersatzhandlung“ hinaus setzen sich die Eltern mit dem Begriff „Un-abhängigkeit“ auseinander. Gemeinsam werden bei Elternveranstaltungen Merkmale und Eigenschaften gesammelt, die mit diesem Begriff in Verbindung gebracht werden.

- Selbstständigkeit (sonst bleibe ich von Hilfe anderer abhängig)
- Sich durchsetzen/Trotzverhalten
- Nein-sagen

- Sich abgrenzen
- Selbstvertrauen
- Eigene Entscheidungen treffen
- Ablehnung/Versagen ertragen
- Kreativität/Phantasie
- Nicht auf das Urteil anderer angewiesen sein
- Selbstwertgefühl
- Selbst das Leben gestalten wollen
- Wünsche/Bedürfnisse äußern
- Freiräume schaffen

Im Gespräch mit den meisten Eltern wird herausgearbeitet, dass alle vorgenannten Merkmale im Zusammenhang mit der Persönlichkeitsentwicklung eines Kindes stehen.

Fragen der Eltern

Elternabende bieten auch die Möglichkeit, über eigene Erfahrungen, Probleme, Schwierigkeiten und Freuden zu sprechen. Dabei tauchen immer wieder die folgenden Fragen auf:

- Wie kann ich mein Kind zu einer selbstbewussten Persönlichkeit erziehen, wenn ich selber unsicher bin?
- Wo muss ich Grenzen setzen - wo gewähren lassen?
- Was hat nein-sagen, sich abgrenzen, Trotzverhalten mit der Entwicklung des Kindes zu einer Persönlichkeit zu tun?
- Wie gehe ich mit meinen vielen Erwartungen und Wünschen bezüglich meines Kindes um?
- Wie fördere ich Kreativität und Phantasie, ohne zu überfordern?
- Was heißt für mich: Kinder lernen am meisten vom Vorbild? Ich fühle mich da oft überfordert.

Eltern helfen Eltern

Nach unserer Überzeugung ist es wichtig, die EIGENDYNAMIK derartiger Elterngespräche zu beachten. Erfahrungen bei Veranstaltungen haben gezeigt, dass sich Eltern untereinander viele Anregungen geben und Hilfsmöglichkeiten aufzeigen können. Der so genannte Fachmann/die Fachfrau sollte sich möglichst zurückhalten, um dieses Selbsthilfepotential nicht zu mindern. Dass Suchtprophylaxe so früh beginnen muss, ist für Eltern und Interessierte zunächst ungewohnt, aber dann akzeptiert, obwohl „die Kleinen“ keine illegalen Drogen nehmen, noch Zigaretten rauchen und keinen Medikamentenmissbrauch betreiben.

Es ist erstaunlich und erfreulich, dass solche intensiven Gruppengespräche wie auch Einzelberatungen beinahe regelmäßig mit der Erkenntnis enden, dass nicht das, was wir unseren Kindern sagen, sondern das, was wir ihnen vorleben, den nachhaltigeren Eindruck hinterlässt. Das Hesse-Wort „Die Wahrheit wird gelebt und nicht doziert“ fasst diese Erkenntnis zusammen.