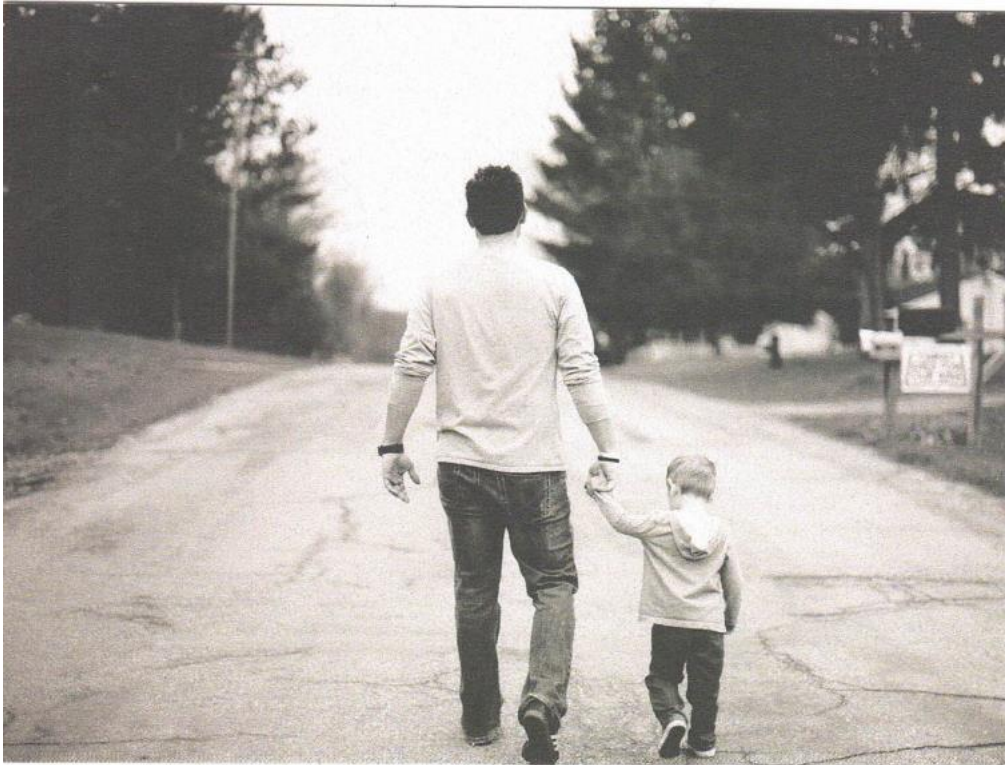


# Irgendwie anders

## Kinder aus suchtbelasteten Familien



Bildquelle: Blitzlicht. Beltz-Therapiekarten. 2020



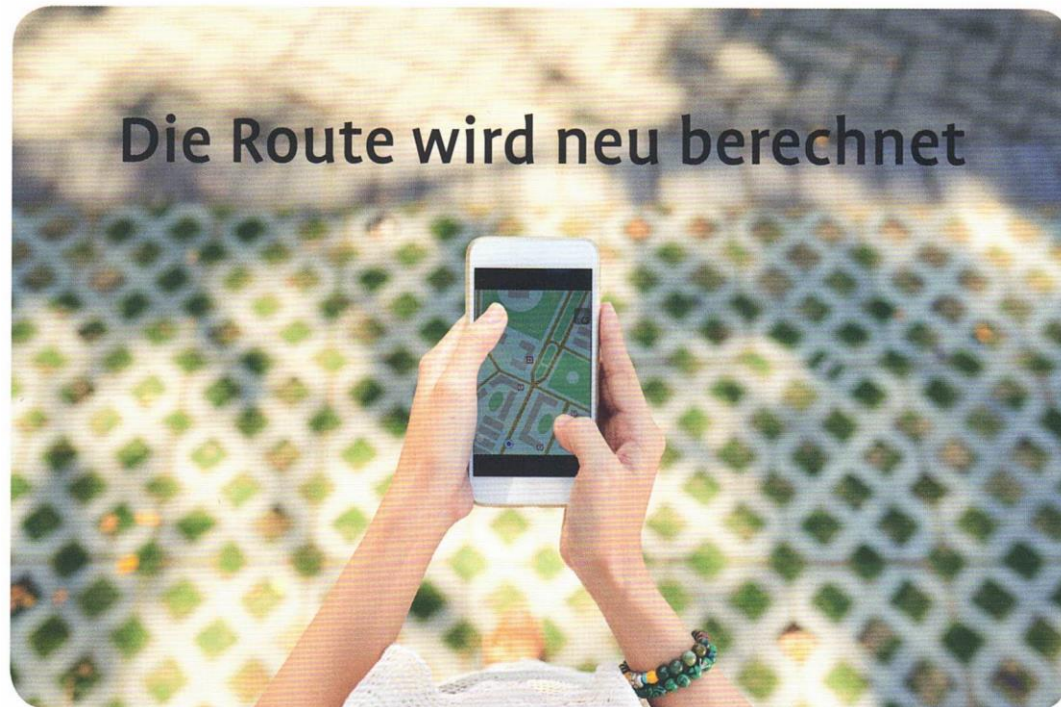
Bildquelle: Eismann, Emotionsregulation – 75 Therapiekarten

# Inhalt:

## Einordnung

1. Allgemeine psychische Reaktionskreisläufe
2. Emotionsregulation – insbesondere bei suchtblasteten Familiendynamiken
3. Beziehungsdynamik in suchtblasteten Familien
4. Häufige Verhaltens- und Abwehrmuster
5. Alltagserfahrungen von Kindern
6. Rollenfixierungen von Kindern
7. Heilsame Botschaften für Kinder
8. Resilienzen, zum Schutz der Seele
9. Was brauchen Kinder aus suchtblasteten Haushalten





üb<sup>e</sup>n, ~~üben~~, üben



Quelle: Eismann, Emotionsregulation – 75 Therapiekarten





Welche Gefühle und Gedanken lösen die Bilder bei Ihnen aus? Um welches Bedürfnis könnte es sich hier handeln?



Bildquelle: Eismann, Emotionsregulation – 75 Therapiekarten

# Bindung und Nähe

Ich werde geliebt.  
Ich kann meine Gefühle zeigen.  
Andere Menschen mögen mich.

Mangelgefühl: Einsamkeit



Welche Gefühle und Gedanken lösen die Bilder bei Ihnen aus? Um welches Bedürfnis könnte es sich hier handeln?

## Autonomie/ Kontrolle

Ich darf Fehler machen!  
Ich darf auch mal zur Last fallen.  
Ich darf mich abgrenzen.

Bildquelle: Eismann, Emotionsregulation – 75 Therapiekarten

## Mangelgefühl: Angst, Hilflosigkeit





Bildquelle: Eismann, Emotionsregulation – 75 Therapiekarten

## Selbstwert/ Anerkennung

Ich genüge, so wie  
ich bin!  
Ich bin  
willkommen!  
Ich schaffe das.

Mangelgefühl: Minderwertigkeit, Scham



Welche Gefühle und Gedanken lösen die Bilder bei Ihnen aus? Um welches Bedürfnis könnte es sich hier handeln?



Bildquelle: Eismann, Emotionsregulation – 75 Therapiekarten

## Lustbefriedigung/ Unlustvermeidung

Ich darf Freude haben.  
Das Leben ist schön.  
Ich darf auch mal faul sein.

Mangelgefühl: Langeweile,  
Müdigkeit, Überlastung, Sinnlosigkeit



**BINDUNG**

**AUTONOMIE**

**ANPASSUNG**

**ABGRENZUNG**

**ABHÄNGIGKEIT**

**UNABHÄNGIGKEIT**

**VERTRAUEN**

**KONTROLLE**



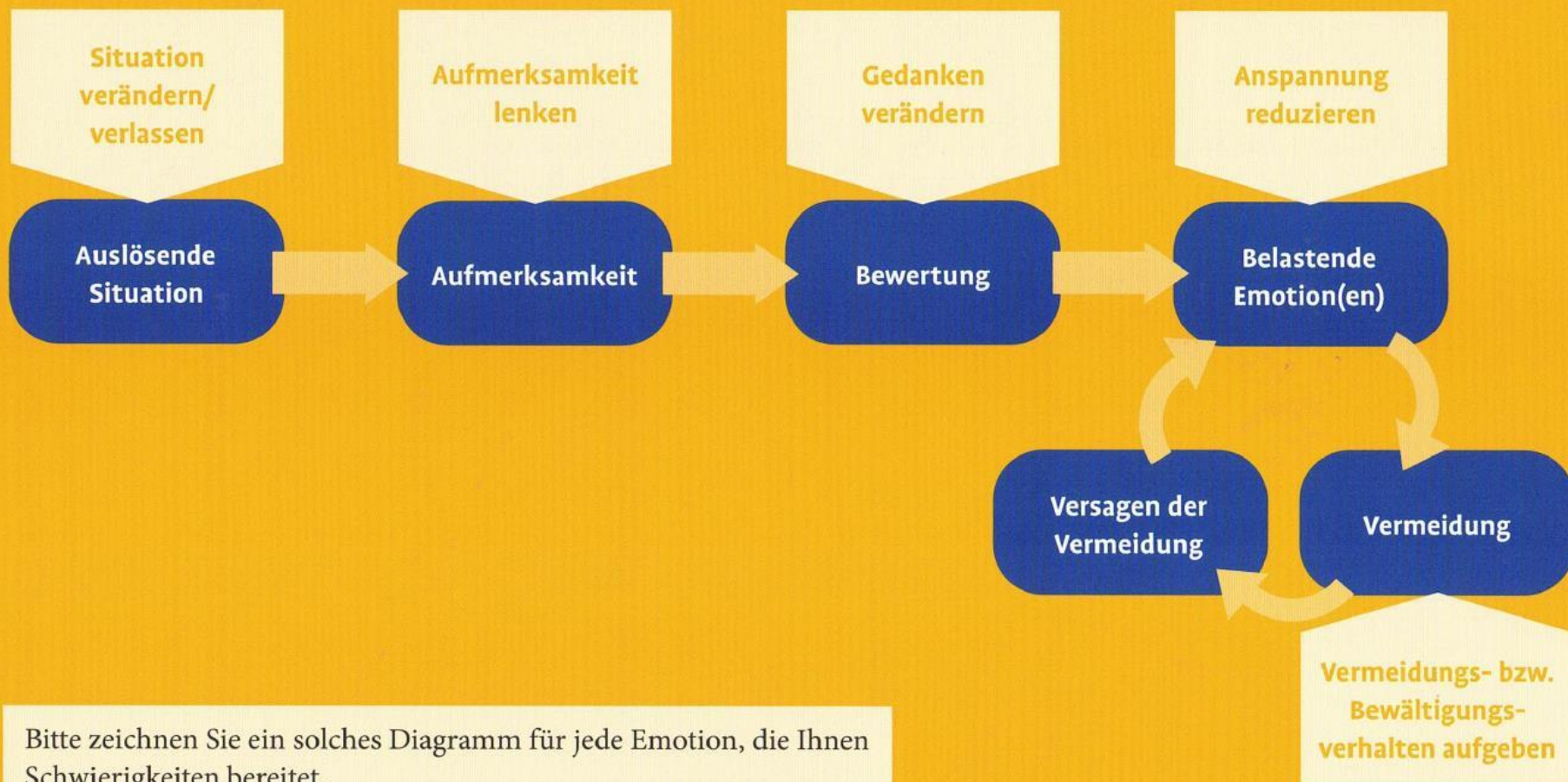




# Die 5 Phasen der Emotionsregulation

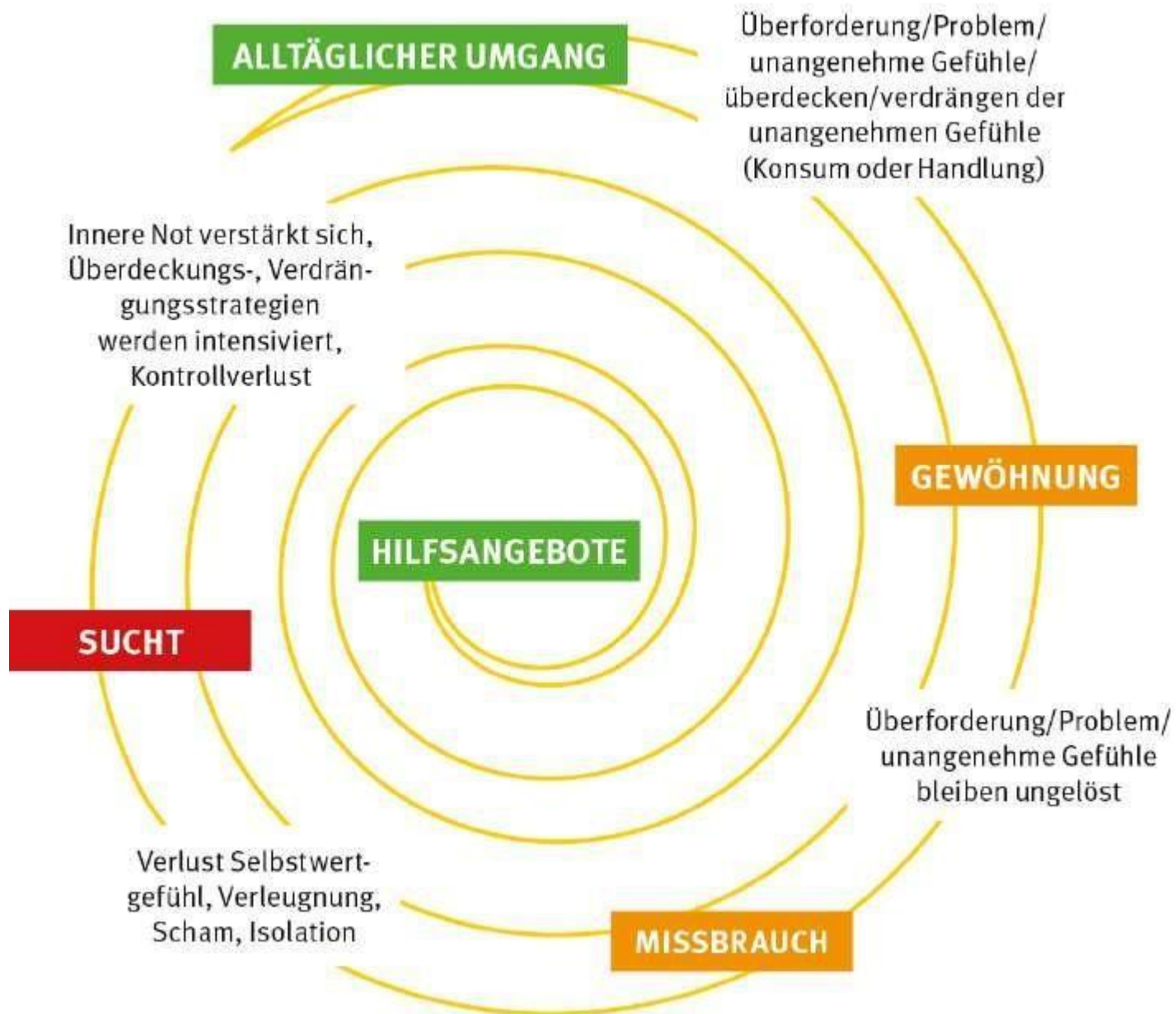


Bildquelle: Eismann, Emotionsregulation – 75 Therapiekarten



Bitte zeichnen Sie ein solches Diagramm für jede Emotion, die Ihnen Schwierigkeiten bereitet.  
An welchen Stellen könnten Sie ansetzen, um die jeweilige Emotion wirksam zu regulieren?





Bildquelle: Eismann, Emotionsregulation – 75 Therapiekarten

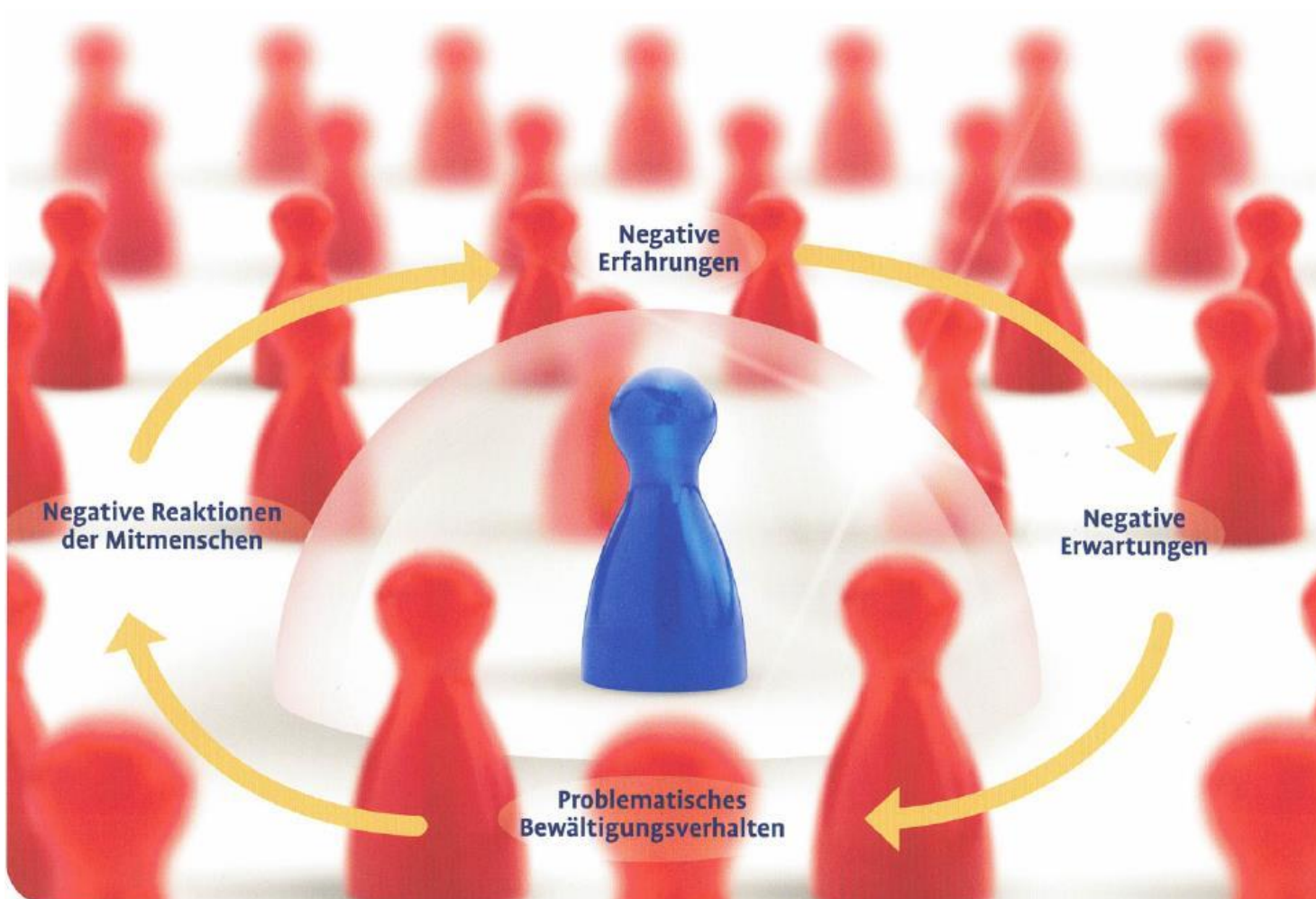
# Beziehungsdynamik in suchtbelasteten Familien

- nichtkonsumierender Elternteil häufig Coabhängigkeit zu konsumierendem Elternteil /Fam.angehörige:
- anfänglich rechtfertigen, vertuschen, runterspielen
- entwickelt sich zu Kontrollversuchen, ständigen Vorwürfen, eisigem Schweigen –  
Grund für den Abhängigen weiter zu konsumieren
- Angespannte, gereizte, unberechenbare Atmosphäre – Wechsel von nassen und trockenen Phasen (zwei Väter, zwei Mütter – die sehr gegensätzlich sein können)
- ruhiger Papa kann zu aggressivem Täter werden
- wenn Mutter abhängig, übernehmen Kinder oft Verantwortung im Haushalt
- Männer verlassen süchtige Partnerin eher als umgekehrt



# Häufige Verhaltens- Abwehrmuster in Familien

- Familienmitglieder haben Angst in sozialen Situationen (Kinderarzt, Elternabend, Jobcenter...)
- Angst ruft Abwehr hervor → reserviertes/ aggressives/ passives Verhalten führt
- Umwelt reagiert voreingenommen, abweisend → Minderwertigkeitsgefühle → geschwächtes Selbstvertrauen
- Geringes Vertrauen in eigene Fähigkeiten und Ressourcen
- Fluchttendenzen der Eltern/ Klienten werden als Desinteresse ausgelegt
- Angst vor Ablehnung und Missachtung (andere Sprache/ Verhalten)
- Angst überträgt sich auf Kinder



Bildquelle: Eismann, Emotionsregulation – 75 Therapiekarten



# Alltagserfahrungen von Kindern aus suchtbelasteten Familien

(Michael Klein 2011)

- Unberechenbarkeit des elterlichen Verhaltens
- Disharmonie und Gewalt
- Instabilität und Verlusterlebnisse
- Misshandlung und Vernachlässigung
- Loyalitätskonflikte
- Verantwortungsübernahme und Parentifizierung
- Kommunikationsverbot
- Diskontinuitäts- und Ambivalenzerfahrungen
- Soziale Marginalisierung und Isolation

# Alltagserfahrungen von Kindern aus suchtbelasteten Familien

(nach Cork, 1969)

Keine Freunde einladen

In der Schule mit den Gedanken zu Hause sein

Neid auf andere Familien

Fühlen sich abgewertet, isoliert und einsam

Fühlen sich von Eltern vernachlässigt und ungewollt

Sorge um Eltern

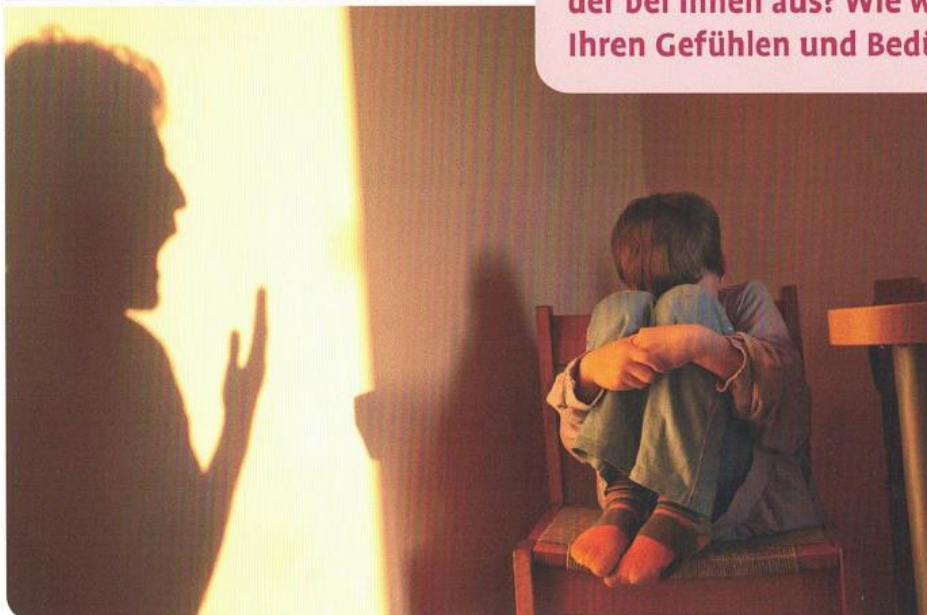
Eltern nicht im Stich lassen wollen

Schuld auf sich nehmen

Selbst Probleme haben, auch wenn Eltern nicht mehr trinken



**Welche Gedanken und Erinnerungen lösen diese Bilder bei Ihnen aus? Wie wurde in Ihrer Kindheit mit Ihren Gefühlen und Bedürfnissen umgegangen?**



Bildquelle: Eismann, Emotionsregulation – 75 Therapiekarten



# Rollenfixierungen in suchtblasteten Familien

Held – Sündenbock – Verlorenes Kinde – Clown (Wegscheider 1988)

verantwortungsbewusstes Kind – ausagierendes Kind – fügsames Kind, Friedensstifter (Black 1988)

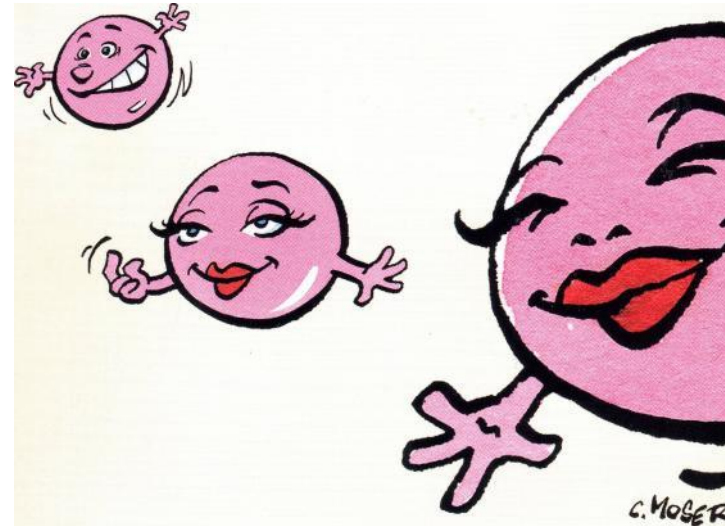
Macher – Sündenbock – Schweiger – Maskottchen – Chamäleon – der Übererwachsene/ Unverletzte/ distanzierte (Ackermann 1987)

Macher Sündenbock – unsichtbares Kind – Chamäleon (Lambrou 1990)

Elternersatz/Partnerersatz/ Vorzeigekind – Schwarzes Schaf – Nesthäkchen – das kranke Kind (Klein, 2003) (Jakob 1991)



Held



Maskottchen/  
Clown



verlorenes Kind



Sündenbock

Bildquelle: Christian Moser, Monster des Alltags – Kartenset.



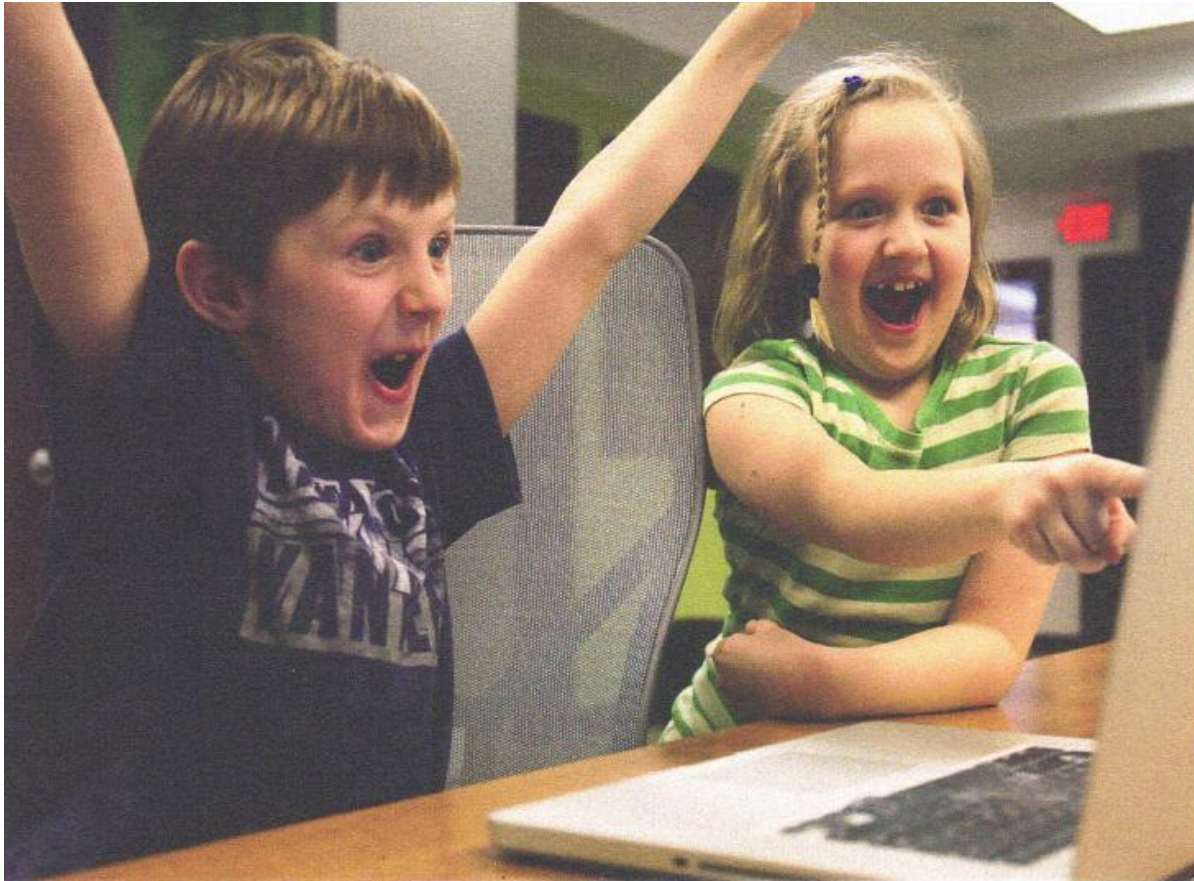
# Heilsame Botschaften für Kinder aus suchtbelasteten Familien

- Du hast die Krankheit nicht verursacht.
- Du kannst sie nicht heilen.
- Du kannst sie nicht kontrollieren.
- Du kannst für dich selbst sorgen,
- Indem du über deine Gefühle mit Erwachsenen sprichst, denen du vertraust.
- Du kannst gesunde Entscheidungen treffen.
- Du kannst stolz auf dich sein und dich selbst mit Respekt, Würde und Liebe akzeptieren.
- Du bist wertvoll für uns.





Bildquelle: Eismann, Emotionsregulation – 75 Therapiekarten





# Resilienzen, die Kinder schützen

- Einsicht, Wissen, Ahnung: „nicht ich bin schuld“
- Unabhängigkeit: sich von den Stimmungen zu hause nicht beeinflussen
- Beziehungsfähigkeit: gut funktionierendes Helfersystem
- Initiative: Selbstwirksamkeit erleben
- Kreativität: ein Mittel um sich auszudrücken
- Humor: stellt Entlastung da
- Moral: stabiles, unabhängiges Wertesystem





# Quellen

- Eismann. Emotionsregulation – 75 Therapiekarten
- Stefanie Stahl: Das Kind in dir muss Heimat finden – Das Arbeitsbuch. 2017
- Klaus Grawe: Psychologische Therapie. 2020
- Dr. Gabor Mate: Im Reich der hungrigen Geister. 2021
- Waltraut Barnowski-Geiser: Vater, Mutter, Sucht. 2015
- Blitzlicht. Beltz-Therapiekarten. 2020
- Christian Moser: Monster des Alltags – Kartenset.