

Bericht zum Seminar

Emotionale Erpressungen

Wie gehe ich mit Drohungen und Erpressungen meines suchtkranken Kindes um?

von und mit
Evelyn Preute-Hilbeck
Diplom-Sozialpädagogin und Psychotherapeutin

Tagungsort: Caritas-Tageszentrum Freiburg

Datum: 27. April bis 29. April 2012

Am Freitag, 27. April 2012, trafen sich 14 Eltern (3 Elternpaare und 8 Elternteile) um 18:00 Uhr zum gemeinsamen Abendessen und mit dem anschließenden Seminar „Emotionale Erpressungen – wie gehe ich mit Drohungen und Erpressungen meines suchtkranken Kindes um?“ mit Referentin Evelyn Preute-Hilbeck (Dipl. Sozialpädagogin und Psychotherapeutin). Einige Eltern kannten sich bereits aus vergangenen Seminaren und man war schon beim Abendessen in regen Kontakt mit gleichgesinnten.

Nach dem hervorragenden Abendessen traf man sich im Seminarraum zur Vorstellungsrunde. Adalbert Gillmann begrüßte im Namen der Landesvereinigung für Eltern-/Angehörigenkreise Drogenabhängiger und Drogengefährdeter e.V. die Seminarteilnehmer und die Referentin. Frau Evelyn Preute-Hilbeck stellte sich vor und auch die Teilnehmer durften sich und ihr „Schicksal“ vorstellen. Schon in der Vorstellungsrunde konnte man feststellen, dass die Eltern erwartungsvoll hier her kamen und sich auch gleich wohl fühlten. Deshalb öffneten sie sich auch sehr schnell, was eine gute Basis für ein hilfreiches Seminar bedeutet.



Nach dem kennenlernen erhielten wir Karten, auf der wir unsere Wünsche, was wir vom Seminar erhoffen, notieren durften. Diese wurden dann an einer Tafel angebracht und vorgelesen. Dies waren:

- Entscheidungen zu treffen ohne mich selber wieder umzustimmen.
Locker alles zu sehen und nicht solange über Entscheidungen nachzudenken.
- Mehr Sicherheit im Alltagsverhalten.
Urlaub der geplant ist mit oder ohne Sohn, oder überhaupt nicht.
- Ich wünsche mir Stärkung meiner Haltung in der Abgrenzung zu meiner Tochter, so dass wir uns beide gut fühlen.
- Ich wünsche mir, dass ich am Sonntag ein Stimmungshoch habe und zum Thema lerne, wie man besser mit solchen Erlebnissen klar kommt.
- Tipps zum Umsetzen – Entspannt
- Mit geklärtem Sinn für die kommende Zeit.
- Mit dem Gefühl nicht allein mit dessen Problem zu sein und etwas ändern zu können.
- Leichter; weniger traurig;
genauer wissen, ob ich richtig handle.
Klarheit zur Amerika-Reise.
- Dass ich mit dem Gefühl rausgehe, dass ich auch mal nein sagen kann, ohne schlechtes Gewissen, ohne Druck usw.
dass ich weiß, dass es auch gut ist, für mich zu sorgen (ach dieses ohne schlechtes Gewissen)
- Ich wünsche mir, dass ich die Kraft bekomme mich noch mehr von meinem Sohn abgrenzen zu können. Aber auch auf ihn zu gehen kann. Nicht mit Aggressionen, sondern ihm das sagen kann was ich wirklich fühle.
- Am Sonntag: Ruhig, kraftvoll und auch zuversichtlich.
- Mit Hoffnung auf bessere Zukunft für meine Tochter
- Innere Ausgeglichenheit und etwas Lebensfreude und Mut zum Leben.

Am Samstag, 28. April 2012, ging es nach dem guten Frühstück in die nächste Runde. Frau Preute-Hilbeck schrieb auf den Flipchart die Frage: Was habe ich falsch gemacht? Es galt nun, nachzudenken, was man bei der Erziehung unserer Kinder alles falsch gemacht hätte. Auf dem Flipchart wurde dann folgendes notiert:

Was habe ich falsch gemacht?

- das Selbstvertrauen (vom Kind) nicht genug gestärkt
- zu sehr verwöhnt (auch mit Geld)
- inkonsequent
- zu wenig Grenzen
- zu wenig Zeit für's Kind
- zu lange zugesehen, zuviel vertuscht
- bagatellisieren
- zu gutgläubig
- mit Kleinkind überfordert
- in der Erziehung uneinheitlich
- Kind nicht genug geschützt
- zu wenig Kommunikation
- zu wenig Empathie

Frau Preute-Hilbeck erläuterte, dass wir alle ein normales Verhalten in der Erziehung zeigten. Es werden immer Fehler gemacht, was völlig normal ist. Man ist nun mal selber kein gelernter Pädagoge und muss aus den eigenen Fehlern lernen. Bei der Erziehung gehört auch immer dazu, dass man Fehler macht, die auch mit Schmerzen oder Traurigkeit verbunden sind. Zum Großwerden hat jedes Kind solche Fehler durchlebt und daraus etwas gelernt. Natürlich Fehler in der richtigen Dimension und im richtigen Maße. Es steckt auch keine Böswilligkeit dahinter. Was auf der Liste fehlt, ist:

- dass keiner einen Missbrauch gemacht hat.
- dass keiner sein Kind gegenüber gewalttätig war bzw. geschlagen hat.
- dass keiner mutwillig Boshaftheiten zugefügt hat.

Dennoch sind einige Kinder abgewichen und in einer Sucht gelandet. Das Zermalmen wegen der Schuldgefühle ist absolut nicht angebracht und bringt letztendlich auch nichts. Schuld kommt von Verwicklung in furchterlichen Umständen wie das Umfeld, falsche Kameraden und eine falsche Richtung, die das Kind eingeschlagen hat.

Warum die Drogenabhängigkeit? Diese Frage bleibt ungeklärt. Viele wirken im Drogenrausch enthemmt und befreit. Der Drogenrausch erzeugt Glücksgefühle bzw. ein Wohlgefallen, die die Tendenz zur Sucht stärken. Über den Alkoholmissbrauch ist der Übergang zur Droge viel leichter. Oft sind auch andere Familienmitglieder selbst in der Sucht, die bewirken, dass die Kinder sozial abrutschen.

Also noch mal, die Erziehung ist sicherlich mit Fehlern abgelaufen, aber man war kein Monster, das letztendlich die Kinder zur Sucht führten. Deshalb gibt es auch keinen Anlass, die Schuldgefühle zu dramatisieren. Die Schuldfrage bleibt ungeklärt. Es ändert bzw. verbessert auch nichts, wenn diese geklärt werden würde. Daher empfiehlt es sich die Kraft für die Suche der Schuld lieber in eine andere Sache zu investieren.

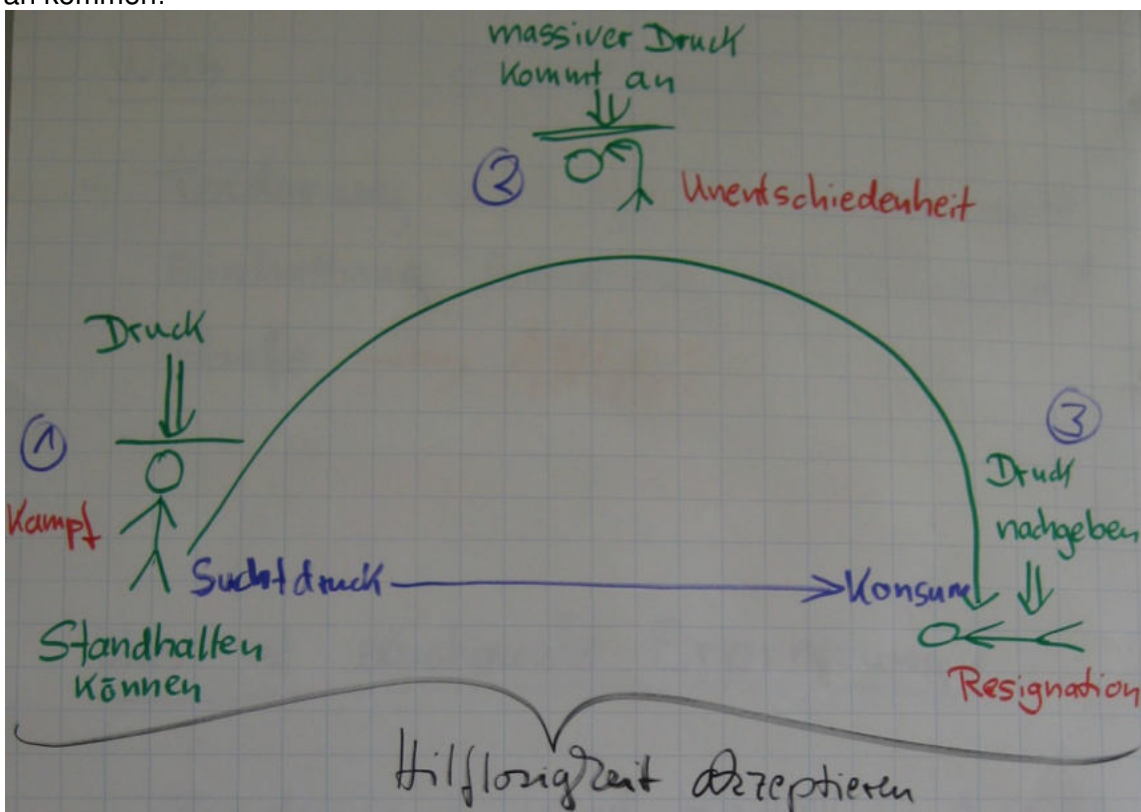
Um ein besseres Verständnis zu erhalten, ist es wichtig über die Gesetze der Sucht bescheid zu wissen. Es wird einem klarer, was die Abhängigen alles mitmachen müssen. Aber auch was die Drogensüchtigen dazu treibt, alles aufs Spiel zu setzen. Oftmals können sie gar nicht anders. Stoffgebundene Süchte laufen gleich ab wie die nicht stoffgebundene Süchte. Wie läuft Sucht im Allgemeinen ab?

Gesetze der Sucht:

- ⇒ Neugier → Interesse am Suchtmittel → Peergroup
- ⇒ Gewinn durch Suchtmittel
- ⇒ Gewinnsteigerung, d.h. Konsumsteigerung
- ⇒ Körper gewöhnt sich an Suchtmittel → Dosissteigerung für die gleiche Wirkung (Falle schnappt zu!)
- ⇒ Abhängigkeit (point of no return)
- ⇒ Einengung auf Suchtkonsum
- ⇒ Ständiges Denken und Kreisen um Suchtmittelkonsum → Kein Gewinn durch Konsum → Suchtdruck! Entzugsbekämpfung
- ⇒ Craving

Das Wissen über diesen Ablauf soll einem leichter machen, die Hilflosigkeit zu akzeptieren.

Die Frage, wie kommt mein Kind in das Umfeld mit den Drogen? Lässt sich nur so klären: Es ist absolut ein reiner Zufall in welches Umfeld das Kind kommt. Der Suchtablauf geht von der Neugier bis in die körperliche Abhängigkeit. Es ist ein schmaler Grat vom Missbrauch und Sucht bzw. Abhängigkeit. Die Sucht ist eine notorische Krankheit aus der es keine Rückführung gibt. Ein Mensch, der einmal Süchtig war, wird niemals mehr derselbe Mensch, der er vor der Sucht war. Bei einem Rückfall geht alles schneller, weil der Verstand schon alles inne hat. Es ist ab da keinen kontrollierten Konsum mehr möglich. **Craving** ist einmächtiger Gegner, gegen den wir als Eltern nicht an kommen!

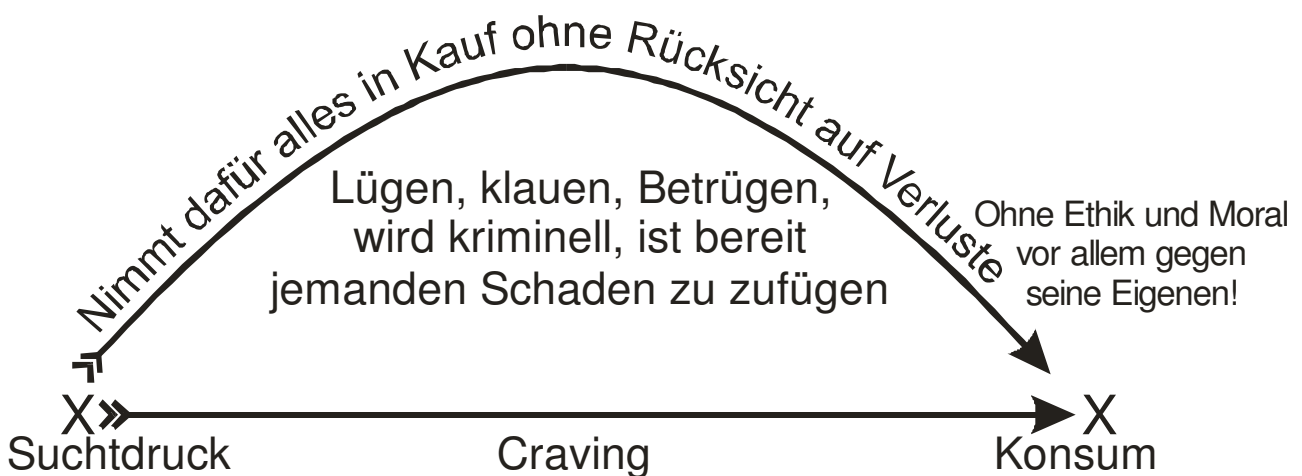


- In der Phase 1:**
- geht mir gut, wenn ich „nein“ sage
 - Zweifel → schlechtes Gewissen
- In der Phase 2:**
- bin gequält, weil noch nicht entschieden
 - große Angst das Kind zu verlieren
- In der Phase 3:**
- gut, aber nur kurze Zeit
 - Unsicherheit, Angst, Zweifel → Restrisiko

Durch die Sucht verändert sich das Kind:

- Verlust von Ethik und Moral
- Nervös, aggressiv, depressiv, gefühllos, Verlangsamung
- Vernachlässigung von Hygiene
- Ohne Antrieb
- Körperlicher Verfall
- Kein Humor mehr
- Reizbarkeit
- Kriminalisierung
- Sexuelle Probleme
- Konzentrationsprobleme / kein Durchhaltevermögen
- Kein Interesse / keine Hobbys
- Verlust von tragenden Beziehungen
- Lügen, sich selbst belügen → Lebenslüge

Das Ganze führt zum Verlust der Lebensqualität.



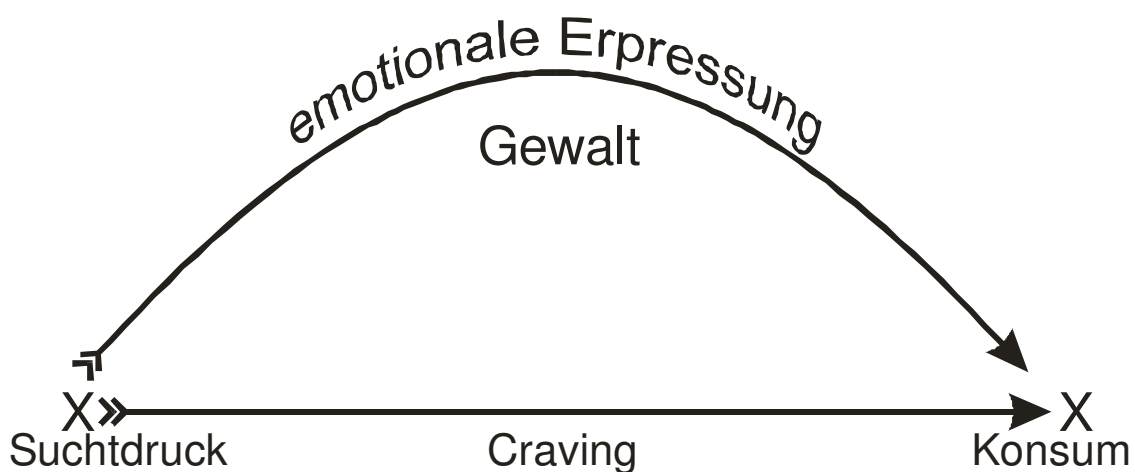
Was ist Erpressung?

Förderung wird gestellt → bei nicht Einhaltung Androhung von Sanktion/Strafe → **ANGST**

Was ist emotionale Erpressung?

Forderung wird gestellt (z.B. Geld, Essen, Wäsche etc.) → bei nicht Einhaltung Androhung von Konsequenzen, z. B. Suizid, Gewalt, Abbruch von Beziehung, Aggression → **Schuldgefühle und ANGST wird aktiviert**

- Emotionale Erpressung funktioniert nur, wenn die Schuldgefühle hoch kommen
- Restrisiko auf Suizid besteht immer
- Nachgeben fördert das Restrisiko



Aktionismus überdeckt die Trauer durch die Hilflosigkeit



Hilflosigkeit akzeptieren lernen

Sich selbst nichts vormachen!

Emotionale Erpressung ist kein gezieltes Fertigmachen vom Süchtigen, sondern er möchte sein Ziel (Konsum von Suchtmittel) erreichen ohne Rücksicht auf Verluste!

Es entsteht die **Angst vor der Angst** → Trauma beim Co-Abhängigen

In der Kampfphase braucht man Wut um Schubkraft zu bekommen nicht aber ohne Maß und Ziel.



Wenn ich „schwach“ geworden bin

- nehme ich die Wut darüber, um beim nächsten mal besser zu handeln
- gestehe mir meine Schwäche zu als Teil eines Lernprozesses
- die Schwäche als Schwäche anerkennen und aussprechen, um die Lüge nicht fortzusetzen

Am Sonntag, 29. April 2012 ging es nach dem Frühstück wieder weiter. Es wurde in der Runde erläutert was Co-Abhängigkeit bedeutet. Gemeinsam wurde folgende Liste erarbeitet.

Co-Abhängigkeit - Verhaltensfalle

- Unwissenheit / Unsicherheit
- Abwehr → Erklärungsversuche wie Pubertät usw.
 - schwierige Phase
 - Liebeskummer
- Wahrnehmung / Aufmerksamkeit erhöhen
- Misstrauen / Vorsicht / Skepsis
- Vermehrte Fragen → Klarheit / Antworten finden
- Auf die Bagatellisierung und Ausweichverhalten des Kindes folgt Angst und Enttäuschung
 - Kind entfernt sich innerlich
- Unruhe, Verzweiflung, Wut → erste Ahnung, dass es um Drogen/Alkohol geht, aber Bagatellisierung wegen Überforderung
- Vertuschung, Abschottung nach außen → peinlich
- Familie rückt zusammen, kapselt sich ab, andere familiäre Probleme treten in den Hintergrund, Problemkind rückt in den Mittelpunkt
- Innerlich Fokussierung auf Suchtthema → andere Probleme werden fallen gelassen
 - Entlastung
- Kontrolle
- Streit, Zimmerdurchsuchung, Nachspüren, andere ausfragen
- Seelische Belastung (z.B. Schlafstörungen, Konzentrationsstörungen, ständig innerlich „in Alarmbereitschaft“)
- Das ganze Leben fokussiert sich auf das Suchtthema
- Das Kind wird an die Sucht „verloren“
- Aktivismus folgt! Infos einholen über Kliniken, Therapien, Besuch von Drogenberatungsstelle etc.
- Verzweiflung, Depression, Rückzug
 - Hilflosigkeit anerkennen
 - ich kann meinem Kind nicht helfen

Co-Abhängigkeit heißt, dass ich das Gefühl brauche gebraucht zu werden!

Am Schluss durfte jeder noch auf eine Karte schreiben, was er aus dem Seminar mitnimmt. Diese Karte darf jeder als Erinnerung mit nach Hause nehmen.

Frau Preute-Hilbeck bedankte sich für die tolle Teilnahme und verabschiedete sich. Adalbert Gillmann bedankte sich ebenfalls bei den Teilnehmern und ganz besonders bei der Referentin auch im Namen der Landesvereinigung für das hilfreiche Seminar und ist sich sicher, dass jeder etwas davon umsetzen kann.