

Sandra Carbonell
EKBB e.V. Hrsg.

„Ich lasse dich nicht im Stich – ich helfe dir!“



Großeltern und ihre Rolle bei Suchtgefährdeten und Süchtigen.

Impressum

„Ich lasse dich nicht im Stich – ich helfe dir!“

Großeltern und ihre Rolle bei Suchtgefährdeten und Süchtigen

Gefördert von

AOK Nordost – Die Gesundheitskasse

Landesamt für Soziales und Versorgung des Landes Brandenburg

Projektträger:

Elternkreise Berlin-Brandenburg e.V. (EKBB)

Landesverband

Stephanstraße 5

12167 Berlin

Fon 030 25 75 97 29

E-Mail info@ekbb.de

Internet www.ekbb.de

Projektleitung:

Der Vorstand und die Arbeitsgruppe Öffentlichkeitsarbeit der Elternkreise Berlin-Brandenburg e.V.

in Zusammenarbeit mit Sandra Carbonell

Texte und Interviews:

Sandra Carbonell

Satz:

gb-design Gerald Bornschein, Diplom-Designer

2. Auflage, Dezember 2022

„Ich lasse dich nicht im Stich – ich helfe dir!“

Großeltern und ihre Rolle bei Suchtgefährdeten und Süchtigen.

Wer den Himmel auf Erden sucht,
hat im Erdkundeunterricht geschlafen.

Stanislaw Jerzy Lec

Vorwort

Am Ende wird alles gut werden,
und wenn es noch nicht gut ist,
dann ist es noch nicht zu Ende.

Oscar Wilde

Liebe Großeltern,
als mein Mann und ich 2009 das erste Mal Großeltern geworden sind, waren wir überglücklich.

Keiner dachte damals daran, dass uns die Vergangenheit vielleicht einmal einholen könnte. Jetzt wird unser erster Enkel 10 Jahre alt und nähert sich dem Alter, indem wir mit unserer jüngsten Tochter, die schwerste Zeit erlebt haben:

Wir haben durchlebt, wie es ist, wenn einem das eigene Kind völlig fremd wird, man nicht mehr an es herankommt. Insgesamt haben wir fünf Jahre gekämpft und den Kampf gemeinsam gewonnen. Unsere Tochter ist seit über 12 Jahren clean und mittlerweile seit zwei Jahren selbst Mutter.

Wir sehen positiv in die Zukunft und sind guten Mutes, dass dieser Kelch bei unseren – mittlerweile vier – Enkelkindern an uns vorüber geht. Aber hin und wieder stellen wir uns die Frage:

Was wäre wenn?

Wie verhalten wir uns als Oma und als Opa?

Wann werden wir übergriffig, wann aber müssen wir uns einbringen?

Da wurde uns zum ersten Mal bewusst, in was für einer schwierigen Situation wir plötzlich wieder stecken würden. Irgendwie mittendrin und doch draußen.

Klar können wir unsere Erfahrungen an unsere Töchter und Söhne weitergeben, kennen wir doch die Strategien eines Süchtigen. Doch müssen wir auch hier wieder neu und dazulernen.

Diese Broschüre möchte Sie unterstützen, Ihren Weg zu gehen und Sie motivieren, im Zweifelsfall einen Eltern- und Angehörigenkreis aufzusuchen.

Denn auch Sie sind nicht allein.

Informieren Sie sich bei dem zuständigen Landesverband und finden Sie einen Elternkreis in Ihrer Nähe.

Sabine Hinze,
Vorsitzende des Landesverbandes EKBB Berlin-Brandenburg e.V.

Elternkreise Berlin-Brandenburg EKBB e.V. – Landesverband – Selbsthilfe für Eltern und Angehörige von Suchtgefährdeten und Süchtigen | www.ekbb.de

ARWED e.V. – Arbeitsgemeinschaft der Rheinisch-Westfälischen Elternkreise drogengefährdeter und abhängiger Menschen e.V. in NRW | www.arwed-nrw.de

Baden-Württembergische Landesvereinigung für Elternselbsthilfe Suchtgefährdeter und Suchtkranker e.V. | www.elternkreise-baden-wuerttemberg.de

Inhalt

Vorwort	4
Sich auf den Weg machen und Unterstützung finden – die Elternkreise	7
Das Ideal Familie	9
„Ihr seid die Besten“ – Die Großelternrolle	14
Spiel ohne Grenzen – die Pubertät	15
„Mann, das machen doch alle, Oma!“	16
Ratschläge? Nein Danke! Tipps: Ja, bitte!	17
Gehen Sie auf IHRE Kinder zu. Unterstützen Sie sie	18
Lassen Sie sich nicht täuschen – dann werden Sie nicht enttäuscht	20
Gehen Sie IHREN Weg, aber nicht ohne Kompass!	21
Wie das Schicksal so spielt	22
Spickzettel	29
Augen auf! Hilft beim Sehen.	30
Literatur	31

Sich auf den Weg machen und Unterstützung finden – Die Elternkreise

Die Eltern- und Angehörigenkreise Berlin-Brandenburg¹ sind seit fast fünf Jahrzehnten in der Selbsthilfe organisiert und haben sich im professionellen Suchthilfe-System einen Namen als kompetente Partner in der Therapielandschaft gemacht.

Sie haben sich erweitert und agieren heute als *Eltern- und Angehörigenkreise*, weil Geschwister, Großeltern und eigentlich alle, die sich im Dunstkreis eines Abhängigen² befinden, „betroffen“ sind: Sie leiden unter der Sucht eines engen Familienmitgliedes.

Dessen „süchtige heile“ Welt kann aber nur ins Wanken geraten, wenn alle im Familienkreis den Konsumierenden in die Pflicht nehmen, selbst Verantwortung abgeben und eigene Rechte einfordern.

Moralisten sind Menschen,
die sich da kratzen,
wo es andere juckt.
Samuel Beckett

Unsere Baustelle sind konsumierende oder bereits abhängige Kinder und Angehörige, denn sie sind Teil unserer Leben und wir lieben sie. Wir haben keine Mission. Wir haben ein Problem, das zu lösen letztendlich nicht in unseren Händen liegt.

Denn suchtgefährdete und Abhängige sind nicht zu missionieren. Und – wenn überhaupt – oft erst sehr spät zu überzeugen, *ihr* Leben selbst in die Hand zu nehmen und ein gemeinsames Leben zuzulassen. Es liegt in der Natur der Sache, dass wir sie damit auf einen schweren Weg schicken – aber auch uns, denn wir alle sind Teil des Systems.

Abhängige können nur gewinnen, wenn man sie aus ihrer Komfortzone entlässt und sie Verantwortung für sich und ihr Umfeld übernehmen müssen.

1 Zuerst etablierten sich die Berliner Kreise, 1990 wurde der Landesverband Berlin-Brandenburg gegründet.

2 „Kind“ ist hier nicht immer das richtige Wort. Kind, Enkel, Bruder oder Schwester bleibt man ein Leben lang.

Dafür müssen wir zuerst einmal klären, wo wir selbst und in Bezug zum/zur Konsumierenden überhaupt stehen. Mehr können wir nicht tun und dürfen es nicht. Das zu lernen, zu begreifen und umzusetzen ist unsere Aufgabe im Familiensystem. Und die ist „nicht von schlechten Eltern“!

Je mehr man liebt,
umso tätiger wird man sein.
Vincent van Gogh

Immer mehr Omas und Opas suchen Unterstützung in unseren Kreisen, weil sie als nahe Angehörige mit der Sucht des Enkels/der Enkelin konfrontiert werden und – wie die meisten – erst einmal hilflos vor der Situation stehen.

Deshalb ist diese Broschüre den Großeltern, die sich auf den Weg machen und ihrer Rolle im System Familie gewidmet. Was können, sollten sie tun, um ihren Enkeln und ihren Kindern eine echte Unterstützung auf einem belasteten Weg zu sein? Wo endet Teilnahme und beginnt Einmischung? Wo bleiben sie, wenn es so bleibt?

Das Ideal Familie

Bevor man sich jedoch mit Großeltern beschäftigt – und speziell denen, deren Enkel in die Sucht geraten sind, muss man sich mit dem System Familie und den Beziehungen allgemein auseinandersetzen, denn es gibt nicht *die Kinder, Eltern und Großeltern*.

Nehmen Sie die Menschen wie sie sind.
Andere gibt's nicht.
Konrad Adenauer

Hinter jeder Familie stecken Individuen und gelebte Leben mit Erfahrungen, Freuden, Leiden und Enttäuschungen, die jeder für sich selbst verarbeitet oder auch nicht. Den Satz „ich wollte nie werden wie meine Mutter/wie mein Vater und jetzt bin ich oft genauso“, haben die meisten schon einmal gehört oder selbst gedacht. Aber – wie sagte Manfred Krug so schön: „Ich hatte immer Angst wie mein Vater zu werden. Jetzt bin ich's – und es ist gar nicht so schlimm“.

Das *Ideal Familie* existiert. Die *ideale Familie* auch. Nicht nur im Traum. Es ist – wie alles im Leben – eine Frage der Interpretation und der guten Auseinandersetzung mit sich und seiner Umwelt. Aber eine ideale, konstruierte und durch die Gesellschaft eingeforderte Familienstruktur ist nie eine perfekte. Wäre auch schade, denn Perfektion ist leblos und gefährlich. Bei Cannabis beispielsweise sieht das schon anders aus. Es wird im kollektiven Denken – weil illegal – als Droge eingeordnet. Hat aber im Gegensatz zu Crystal oder Kokain eine deutliche gesellschaftliche Akzeptanz. Politiker brüsten sich damit, zu konsumieren, obwohl es illegal ist. Und Umfragen zur Legalisierung stehen pari pari: „Gras“ rauchen ist ja auch irgendwie biologisch-dynamisch. Und wer cool sein will, konsumiert.

Du kannst deinen Kindern deine Liebe geben,
nicht aber deine Gedanken.
Sie haben ihre eigenen.
Khalil Gibran

Familie ist eine zufällig zusammengewürfelte Gemeinschaft, die uns entweder begleitet oder gefangen hält. Ein Leben lang. Mit sehr unterschiedlichen Menschen. Keine verklarte Form von Elternschaft oder Großelternschaft. Keine verklarte Form von automatischem, unumstößlichen Verständnis, Ver-

trauen oder fragloser Liebe. Keine, in der die Kinder nach unserem Vorbild geformt in die Welt ziehen werden. Aber eine, in der wir tun, was wir können und sie begleiten.

Der *Alltag Familie* steht auf einem anderen Blatt. Wenn aus Mädchen Frauen und aus ihnen Mütter werden, bleiben sie Persönlichkeiten mit eigenem Charakter und eigener Biografie. Wenn aus Jungen Männer und Väter werden genauso.

Mutterliebe ist eine Leidenschaft,
die ihre eigene Gewalt und Größe hat,
ihre Übertreibungen
und sogar ihre Sinnlichkeit.
Carmen Silva

Mutterschaft ist keine Selbstaufgabe – oder sollte es zumindest nie sein. Wenn aus Müttern Omas werden, ebenso wenig. Das gleiche gilt für Väter, Opas und alle am Familienprojekt beteiligten. Niemand sollte sich einem anderen Menschen selbstlos ausliefern. Eine echte Persönlichkeit agiert immer besser und authentischer als eine Rolle. In Familie darf es nicht darum gehen, nie zu streiten. Auseinandersetzungen erfrischen das Betriebsklima. Denn nur wer streiten kann, ist einander wichtig und zugewandt. Stirbt das Gespräch, verendet über kurz oder lang eine erfrischende Beziehung untereinander. Man hat sich nichts mehr zu sagen. Und wenn wir schon vom Idealfall sprechen, könnte man ihn so definieren: Familien sollten ein Wegweiser sein, ein Kompass, auf den man selbst im größten Dickicht zugreifen kann. Mit Menschen, die da sind und einander ernst nehmen.

Nur eine Mutter weiß allein,
was lieben heißt und glücklich sein.
Adalbert von Chamisso

Die in Gesellschaft, Literatur und Geschichte idealisierte Mutter ist aber oft verkürzt dargestellt und in erster Linie selbstlos. Wenn man ihr eine Persönlichkeit zugesteht, ist sie darauf fokussiert, zu lieben und zu sorgen. Sie hat keine eigenen Bedürfnisse, steht bedingungslos zu, neben, hinter und über ihrem Nachwuchs, wird begrenzt auf die Familienbeziehung ohne eigene Identität und eigenes Denken und fordern. Eine Falle und gefährlich nicht nur für sie selbst, sondern für alle und für viele „neue“ Mütter ein einsamer Weg. Denn viele Frauen spüren nicht sofort diese Bindung, fühlen sich überfordert,

weil andere Gefühle ihre Muttergefühle überlagern. Angst, ob man mit der Situation fertig wird, Angst vor Ungewissheit. Sie können das nicht äußern, weil sie – auch ihrem eigenen – Bild dann nicht mehr gerecht werden: „Da müsste doch viel mehr sein ...“. Umgedreht meinen aber auch viele Mütter, sie wüssten als einzige, was gut für das Kind ist, weil sie ja schließlich die engste Bindung hätten. Auch junge Väter sind überfordert, weil sich – zumindest in Deutschland – das Bild in den letzten Generationen verändert hat. Viele möchten nicht mehr „der Ernährer“ sein, der meist weg ist. Sie wollen als liebende Väter teilhaben und gleichberechtigt mitwirken, was nicht so einfach ist³.

Familie⁴ insgesamt ist heute de facto bunt: Es gibt Patchwork-Familien, Regenbogenfamilien – und eine große Anzahl von Familien mit alleinerziehenden Müttern oder Vätern:

2017 hatte knapp jede fünfte Familie (19%) mit mindestens einem minderjährigen Kind eine alleinerziehende Mutter oder einen alleinerziehenden Vater. Mit einem Anteil von knapp 70% bestand die große Mehrheit der Familien jedoch nach wie vor aus Ehepaaren mit Kindern und weitere 11% aus Lebensgemeinschaften mit Kindern. Vor 20 Jahren hatte der Anteil der Alleinerziehenden zwar erheblich niedriger gelegen. Doch mit 14% waren sie auch 1997 schon keine Seltenheit gewesen. Ehepaare mit Kindern hatten damals 81% aller Familien mit minderjährigen Kindern ausgemacht, Lebensgemeinschaften mit Kindern nur 5%. (Statistisches Bundesamt, Alleinerziehende in Deutschland 2017, S.).

Obgleich sich die Richtlinien verändert haben, bleiben im gesellschaftlichen Verständnis die Mütter dennoch Hauptansprechpartnerinnen.

Der Väteranteil an den Alleinerziehenden mit Kindern unter 18 Jahre im Haushalt liegt seit 1997 relativ stabil zwischen 10% und 13%. Im Jahr 2017 betrug er 12%. Das heißt, in fast 9 von 10 dieser Familien ist der alleinerziehende Elternteil auch im langfristigen Zeitverlauf eine Mutter. Daran hat auch die Reform des Sorgerechts Anfang 2013 nichts geändert, die insbesondere ledigen Vätern die Beantragung des Sorgerechts erleichtern sollte⁵. (ebd. S.13).

3 Weil es immer noch so ist, dass Männer oft mehr verdienen als Frauen, ist es im Alltag dann meist doch so, dass die Frau erst einmal zuhause bleibt. Obwohl der Anteil von Männern steigt, die Elternzeit beantragen. Aber in der Gesellschaft wird das noch immer – entweder anerkennend oder auch despektierlich beäugt.

4 Familie umfasst im Mikrozensus alle Eltern in einem gemeinsamen Haushalt, das heißt Ehepaare, gemischtgeschlechtliche und gleichgeschlechtliche Lebensgemeinschaften sowie alleinerziehende Mütter und Väter mit ledigen Kindern im Haushalt. Einbezogen sind neben leiblichen Kindern auch Stief-, Pflege und Adoptivkinder ohne Altersbegrenzung. Der Mikrozensus berücksichtigt ausschließlich das familiäre Gefüge innerhalb der einbezogenen Haushalte. Betrachtet werden die zum Zeitpunkt der Befragung im gemeinsamen Haushalt lebenden Eltern und ledigen Kinder in einer „Momentaufnahme“. Kinder, die das Elternhaus bereits verlassen haben, werden nicht mehr zur Herkunftsfamilie gezählt (ebd.).

5 vgl. Bundesgesetzblatt 2013; http://www.bmjbv.de/DE/Themen/FamilieUndPartnerschaft/SorgeUmgangsrecht/SorgeUmgangsrecht_node.html). Aus: Statistisches Bundesamt (ebd.)

Familie ist also heutzutage ein vielschichtigeres Konstrukt als früher. Die Rollen sind nicht mehr so klar verteilt, die äußeren Bedingungen anders.

Das gilt auch für die Rolle der Großeltern, denn die hat sich am meisten verändert. Die neue Generation ist die der „jungen“ Omas und Opas, die im besten Falle ihr eigenes Leben führen und eigene Interessen haben. Viele stehen selbst noch im Arbeitsprozess und – anders als früher – leben sie oft weit weg. Den Großvater wie er im Grimm'schen Märchen⁶ Der alte Großvater und der Enkel beschrieben wird – tattrig und traurig – existiert heute – zumindest im Kindesalter der Enkel – praktisch nicht mehr. Großeltern heute möchten meist aktiv teilhaben am Leben mit dem Enkel und sind wichtige und enge Bezugspersonen innerhalb der Familie.

Wir sollten nicht vergessen: Dass Enkel mit Großeltern zu tun haben, ist ja eine historisch junge Entwicklung, die der erfreulicherweise gestiegenen Lebenserwartung zu verdanken ist. Eine Großelterngeneration gibt es ja erst seit 150–200 Jahren. Vorher sind die Menschen meist vor der Geburt ihrer Enkelkinder gestorben. Von den vier Großeltern, die ich hätte haben können, habe ich nur einen Großvater bewusst gekannt. Meine Enkelkinder kennen alle vier Großeltern und noch zwei Urgroßeltern. (<https://timesandmore.com/die-enkel-und-der-opa-warum-sich-kinder-und-alte-gut-verstehen/>)

Omas und Opas sind heute in den meisten Familien ein stabiler Part für ihre Enkel. Sie haben einen ganz neuen Platz im Gefüge eingenommen und haben oft eine ganz besondere – und im besten Fall – eigenständige Beziehung zum Nachwuchs ihrer eigenen Kinder.

Die Empfindung des Einsam seins ist schmerzlich,
wenn sie uns im Gewühl der Welt,
unerträglich jedoch,
wenn sie uns im Schoße unserer Familie überfällt.
Marie von Ebner Eschenbach

Familie ist ein weites Feld und oft instabiler und schwieriger, als wir es hier beleuchten wollen und können. Natürlich sind wir uns bewusst, dass es durchaus sehr schwierige und schmerzhaft Konstellationen in Familie gibt: Kinder verlassen Eltern ohne dass die eigentlich wissen, warum. Eltern geben die Beziehung zu den Kindern auf. Großeltern waren auch mal Eltern und haben mitunter schwere Fehler gemacht usw.

6 1. Auflage von Grimms Kinder- und Hausmärchen (1812) Nr. 78

Aber unsere Baustelle ist die Konstellation Familie im (verhältnismäßigem) Normalfall. Wir beleuchten im Weiteren die Situation der Großelternrolle, die aus den Fugen gerät, wenn ein Enkel süchtig oder zum Missbräuchler wird.

„Ihr seid die Besten“ – Die Großelternrolle

Ich war schon leicht geschockt, als mein erstes Enkelkind erstmalig „Opa“ zu mir sagte. In diesem Moment habe ich gespürt, wie wenig im Leben der Mensch doch selbst entscheiden kann. Nicht ich habe entschieden, Opa zu werden, meine Kinder haben das getan. Sie bestimmen, was aus ihren Eltern wird. Das ist eine Kränkung, eine Einschränkung meines Souveränitätsanspruchs. Aber natürlich ist das auch eine schöne, weil eine lebendige Kränkung. (Lebensübergänge 5/12)

Plötzlich sind die eigenen Kinder groß ohne, dass man sich versah und offenbaren, dass man Großvater oder -mutter wird. Man fühlt sich schon ein bisschen alt – oder man freut sich bereits seit langem darauf.

Nur eins ist wie „damals“ bei den eigenen Kindern: Man weiß nicht recht, wie einem geschieht und es bleibt immer wieder ein Wunder. Man kann – und will ja gar nichts ändern, außer es einfach geschehen zu lassen. Und man kann eine ganze Menge dafür tun, dass es gut wird.

Die Großelternrolle muss man nicht einüben, die bekommt man zugewiesen, und die Enkelkinder entscheiden, wie sie ausgeübt wird. Ist man nicht mehr in die anstrengende elterliche Erziehungsverantwortung eingebunden, kann man dem Spiel, dem Treiben der Kinder wie von einer Tribüne herabzuschauen. Man spielt zwar mit, hat aber auch Distanz. Man ist teilnehmender Beobachter mit hohem Betroffenheitsrisiko (ebd.)

Für die meisten Großeltern beginnt jetzt eine schöne, liebevolle Zeit mit dem Stolz wie damals: Die ersten Schritte, das erste Mal ganz bei Oma und Opa. Weihnachten erhält wieder eine ganz neue Dimension. Den ersten Schultag, den man miterlebt und natürlich auch viele tiefgründige Gespräche. Vertraut und unbezahlbar. Sie werden in den Alltag einbezogen. Großeltern kümmern sich oft mit um die Enkel, sind gefragt als Unterstützer. Und das hält – über alle Widrigkeiten hinweg – meist ein Leben lang.

Spiel ohne Grenzen – die Pubertät

Als ich vierzehn war, war mein Vater so unwissend.
Ich konnte den alten Mann kaum in meiner Nähe ertragen.
Aber mit einundzwanzig war ich verblüfft,
wieviel er in sieben Jahren dazugelernt hatte.

Mark Twain

Die Pubertät ist eine schwierige Zeit. Sie bedeutet Ablösung. Das geht selten ruhig vor sich. Meist ist es die reine Rebellion zwischen Eltern und Kindern. Sie als Großeltern kennen dieses Phänomen bereits von beiden Seiten.

Jugendliche wollen sich abnabeln, stehen genau auf der (breiten) Grenze zwischen kindlichem Verhalten, kuscheln und erzählen und dem unbändigen Willen, das Leben selbst in die Hand zu nehmen.

Dazu gehören Grenzüberschreitungen. Und wenn wir uns erinnern, kommen die wenigsten Menschen richtig gut weg dabei. Denn was ist richtig gut oder schlecht? Auch wir haben uns im besten Falle zumindest – sagen wir – ausgetestet, sind auf Konfrontation gegangen – natürlich meist ohne selbst zu wissen warum.

Das Verhältnis von Großeltern und Enkeln wird in dieser Zeit oft enger. Sie sind auch ein bisschen die Brücke zurück in den Schoß der Familie im Abnabelungsprozess. Die unglaublichen Kämpfe zwischen Eltern und Kindern renken sich – wie man ja aus eigener Erfahrung weiß – meist wieder ein, wenn die Kinder erwachsen werden.

Aber eben manchmal dann doch nicht oder nicht ohne gezielte Hilfe. Beispielsweise wenn Sucht im Spiel ist. Dann ist nichts mehr so, wie man denkt gedacht zu haben. Sie sind ganz normale, stolze Großeltern und nach einer – meist schönen Zeit mit gemeinsamen Höhen und Tiefen – gibt es nun außergewöhnliche Probleme, über die Sie wahrscheinlich noch nie nachdenken mussten.

„Mann, das machen doch alle, Oma!“

Du kannst deine Augen schließen,
wenn du etwas nicht sehen willst,
aber du kannst nicht dein Herz verschließen,
wenn du etwas nicht fühlen willst.

Johnny Depp

Ihr Enkelkind macht Probleme – und hat sie. Es konsumiert „nicht nur mal irgendwelches“ Cannabis, trinkt nicht mal Alkohol „wie alle es tun“, sitzt nicht mal nur nach dem Sport oder abends vor dem Fernseher und ist nicht einfach pubertär „voll cool“.

Es fällt – im wahrsten Sinne – völlig aus der Rolle und reißt Sie mit, während die Enkel in Ihrem Bekanntenkreis vermeintlich alle „rund laufen“.

Übrigens oft ohne Vorwarnung. Und sie als Großeltern werden ohne eigenes Zutun in die Situation geworfen, handeln zu müssen ohne zu wissen wie.

Ratschläge? Nein Danke! Tipps: Ja, bitte!

Mancher wird erst mutig,
wenn er keinen anderen Ausweg mehr sieht.
William Faulkner

Und es kommt, wie es kommen muss: Jeder gibt seinen Senf zu etwas dazu, was man selbst sehr einsam durchlebt. „Gute Ratschläge“ helfen aber nicht. Denn entweder sie sind wirklich gut, aber uns fehlt der Mut, sie zu überdenken. Oder sie helfen uns weiter wie Wasser im Tank.

„Lass dir das nicht gefallen...!“ aus dem Freundeskreis ist – zumindest meist – gut gemeint. „Also, ich hätte ja...!“ schön und gut. Aber dieser Satz hilft auch keinem. Und kommt von Menschen, die Ihnen in Ihrer momentanen Not nicht folgen wollen oder können. Die sind nämlich selbst überfordert, sie so zu sehen und der Austausch von Phrasen hilft wenig. Man steht vor der Situation wie der Ochs vor'm Tor.

Das allerschlimmste ist: Man kann sich nicht erklären und weiß ganz tief im Inneren oft schon früh, was eigentlich richtig wäre. Als Eltern genauso wie als Großeltern. Aber klare Gedanken können sich jetzt nicht Bahn brechen, weil Angst und Trauer sich in den Weg stellen. Manchmal auch Wut gegen die, die sich einmischen. Aber die meinen es (meistens) gut. Denn denen geht es wie Ihnen: Sie sehen durchaus oft, was falsch läuft, kommen aber nicht an Sie heran.

Unsere Tipps basieren nicht auf in den Raum gegebene Phrasen, nicht auf angelerntem „Wissen“. Sie basieren schlicht auf eigener Erfahrung und Erfahrungen sind unterschiedlich. Genauso wie die Wege, die wir gegangen sind. Keiner davon war ohne Not. Keiner mit Daunen ausgelegt. Es waren – egal welchen man eingeschlagen hat, Wanderungen durch ein unübersehbares Dickicht. Und sie bleiben es manchmal auch. Deshalb ein guter Plan: Immer besser WISSEN als *besser* wissen. Vergessen Sie Angst oder Schuld.

Gehen Sie auf IHRE Kinder zu. Unterstützen Sie sie.

Was passiert, wenn ihr Enkelkind aus heiterem Himmel beginnt, Drogen zu konsumieren? Wenn plötzlich der „Zugriff“ erst einmal gänzlich fehlt?

Wenn Sie ein gutes, vertrautes Verhältnis zu Ihrem Enkelkind – und möglichst auch zu Ihren Kindern/Schwiegerkindern haben, können Sie jetzt alle unterstützen. Sie sind die *Innen-Außen-Person*. Nah genug, um zu vermitteln, wenn es ganz eng wird, weit genug weg, um das Vertrauen der Einzelnen nicht zu beschädigen.

Zeigen Sie ihrem Enkel, dass es bei Ihnen gut aufgehoben ist und Sie beide ihre ganz eigene Beziehung haben. Achten Sie aber möglichst darauf, immer die Grenze zu wahren. Stellen Sie ihre Kinder und Schwiegerkinder nie bloß – auch wenn Sie innerlich beben über das, was Ihr Enkel von Zuhause erzählt und sie es nicht glauben können. Das wird seine Gründe haben.

Vielleicht meinen Sie etwas wiederzuerkennen, dass Ihnen selbst schon Mal „auf die Nerven gegangen“ ist. Das kann gut sein. Meist passen die Geschichten ins Bild. Denn Ihr Enkelkind weiß genau, was es wie erzählen muss, um Ihr Mitleid und Unverständnis zu wecken. Deshalb machen Sie sich bei den Eltern schlau. Hören Sie sich die andere Seite ohne Vorbehalte an und klären Sie die Situation in angemessener, zugewandter Form ohne Schuldzuweisungen untereinander. Wahrscheinlich werden Sie aus allen Wolken fallen. Denn ihr süchtiges Enkel kennt Sie genau und weiß die Situation gut auszunutzen.

Liebe ist nicht das,
was man erwartet zu bekommen,
sondern das,
was man bereit ist, zu geben.
Katherine Hepburn

Trösten Sie Ihr Enkelkind – aber lassen Sie sich nicht vereinnahmen. Suchen Sie das Gespräch mit allen Seiten und lassen Sie Ihr Enkelkind darüber nicht im Unklaren.

Fragen Sie „Zuhause“ nach, ohne Ihren Enkel zu verraten. Aber konfrontieren Sie ihn ruhig auch mal mit sich selber.

Sie können natürlich mit ihren Kindern diskutieren, wenn Sie in Gewissensfragen anderer Meinung sind. Aber stellen Sie sich gegenüber dem Enkel nie gegen Ihre Tochter, ihren Sohn oder Ihre Schwiegerkinder. Machen Sie das direkt aus und versuchen Sie eine Brücke „zwischen den Parteien“ zu bilden. Haben Sie ein offenes Ohr für Ihre Enkel und auch mal Streicheleinheiten, wenn es zuhause Ärger gab. Aber werden Sie nicht zum Spielball beider Seiten. Das macht alle unglücklich. Sie als erste/n.

Vermeiden Sie Schuldzuweisungen. Überlegen Sie gut, was Sie von vertrauten Dingen preisgeben (können) ohne zu verraten. Wenn Sie es allerdings für nötig halten, doch etwas preiszugeben, weil die Situation es erfordert, kündigen Sie es an. Unterstützen Sie die Eltern und bleiben Sie immer mit ihnen im Gespräch – auch wenn das zeitweise schwierig ist. Vermittler/in zu sein ist jetzt ihre größte Aufgabe.

Lassen Sie sich nicht täuschen – dann werden Sie nicht *enttäuscht*.

Sie können es vor den anderen und müssen es sich selbst eingestehen: Ja! Sie sind enttäuscht. Das ist bitter. Aber erstens wahr und zweitens gar nicht schlecht, wenn Sie es im Wortsinn nehmen: *ENT*täuscht heißt ja eigentlich, dass Sie von jetzt an auf der Hut sind. Ein großer Schritt – richtig gegangen. Aber auch wenn alles zusammenzubrechen scheint, werden Sie schnell merken: Es geht Ihnen besser mit der neuen Klarheit – und allen anderen auch.

Diese Klarheit kommt zwischendurch. Zuerst blitzt sie nur auf. Dann – wie bei einem Fenster, das man putzt, sieht man mehr und mehr. Seien Sie nicht enttäuscht. Das dauert. Und dauert. Und man muss aufpassen, nicht von der Leiter zu fallen oder entnervt aufzugeben. Erfahrung beider Seiten

Gehen Sie IHREN Weg, aber nicht ohne Kompass!

Informieren Sie sich bei Fachleuten. Besuchen Sie eine Beratungsstelle und erläutern Sie Ihr Problem. Wie gehe ich um mit einem Abhängigen aber auch mit denen, die von ihm abhängen?

Denn eine Sache ist, zu sagen: „Ich mache, was ich denke!“ Eine ganz andere nach reiflicher Überlegung zu entscheiden, was Sie wirklich tun können, wo Ihnen die Hände gebunden sind und wie Sie diesen Spagat zwischen „Betroffen sein und betroffen werden“ irgendwie in den Griff bekommen. Für sich selbst, für Ihre Kinder und Enkel. Denn alle drei Parteien spielen im selben Spiel. Und wie in einem Uhrwerk funktioniert das Eine nicht ohne das Andere.

„Arbeiten“ Sie mit dem Gehörten, tauschen Sie sich aus. Beispielsweise in den Elternkreisen oder einer anderen Selbsthilfe. Denn was Sie erwartet – wenn Sie sich nach reiflicher Überlegung entschieden haben – ist ein Marathon, kein Dauerlauf und Sie befinden sich am Start. Aber Sie nehmen im Weiteren wenigstens nicht mehr teil am „Lauf der Orientierungslosen“, bei dem man nach dem Start und vielen Umwegen immer wieder am Anfang landet.

Um-sich-selbst-kreisen bringt jetzt nicht weiter und hilft keinem. Es ist eine Situation eingetreten, die vor Fragen stellt und kein Familienmitglied kalt lässt. Jeder und jede im Verbund muss einen eigenen Weg finden, mit der Situation fertig zu werden. Da hilft es, sich nicht noch gegenseitig nieder und das Leben schwer zu machen, sondern an einem Strang zu ziehen, sich zu verbünden.

Wie das Schicksal so spielt

Die beiden folgenden Geschichten sind so passiert. Da der EKBB großen Wert auf Anonymität legt, sind sie aber soweit entfremdet, dass die Menschen hinter den Geschichten unerkant bleiben.

Beispiel 1:

Gero H., 75, Vater von Ferada H., 50, Großvater von Martin, 18.

Gero H. hatte seit Martins Geburt ein enges Verhältnis zu ihm und fühlte sich immer für seinen Enkel mitverantwortlich. Seine Frau ist vor über 20 Jahren gestorben. Seitdem lebt er allein. Ferada H. trennte sich nach einigen Quereelen vor 12 Jahren von ihrem Mann und zog nach der Trennung mit Martin in die untere Etage ihres Elternhauses.

Das Verhältnis zu ihrem Vater war seit jeher sehr gut und wurde nach dem Tod ihrer Mutter noch enger. „Man rückte zusammen“. Für Ferada war es ein Glücksfall in ihr Elternhaus zurück zu ziehen. Sie hielt es für gut, dass ihr Sohn eine männliche Person als engen Ansprechpartner hatte. Martins Vater hat bis heute sporadisch Kontakt zu seinem Sohn. Sie telefonieren hin und wieder und wenn Martin möchte, kann er ihn in den Ferien besuchen. Er selbst lebt mit seiner zweiten Frau im Ausland. Martin hat einen fünfjährigen Halbbruder, den er aber kaum kennt.

Gero H. hat Ferada unterstützt, seinen Enkel vom Kindergarten abgeholt und „Opazeit“ mit ihm erlebt. Die Opazeit war lange ein wichtiges Erlebnis für den Jungen. Sie gingen ins Kino, auf den Spielplatz, spielten zuhause und hatten Zeit füreinander. Gero H. mischte sich aber nie in die Belange seiner Tochter ein. Er wollte Opa sein, Ansprechpartner – aber nicht der Ersatzvater.

Eigentlich hervorragende Voraussetzungen für eine vertrauensvolle Basis bei Problemen.

Als Martin 17 wurde, bemerkte Ferada H. Veränderungen. Ihr Sohn begann zu lügen. Er blieb nachts einfach weg. Es gab immer öfter Streit. Auch abends – wenn er da war – ging er lieber zu seinem Großvater als zu ihr. Das schmerzte

sie zwar, aber bei ihm wusste sie ihn in guten Händen.

Trotzdem häuften sich die Probleme. Sie fühlte sich übergangen, wenn sie ihrem Sohn Anweisungen gab wie: „Bitte räum die Spülmaschine aus bis ich komme!“ „Räum dein Zimmer auf. Ich halte das nicht aus mit dem Dreck...“ oder ähnliches.

Beide wissen nicht mehr wie und wann genau – aber irgendwann kam durch Zufall heraus, dass Martin nach der Schule oft gar nicht nach Hause gekommen war. Gero H. hatte Angst, er würde seinen Enkelsohn verlieren, also verrichtete er immer mehr seiner Aufgaben und versuchte das vor seiner Tochter zu vertuschen, was Martin immer mehr ausnutzte. Er ging nicht mehr pfleglich mit seinem Opa um, suchte nicht mehr das Gespräch und begann, Geld von ihm zu fordern, was er bekam.

Gero H. kannte sich selbst nicht wieder, aber er konnte nicht anders. Als Ferada dahinterkam, stellte sie beide zur Rede und hatte plötzlich zwei Gegner. Irgendwie passierte es, dass Gero H. zum Spielball des Jungen wurde und sich mit seiner Tochter überwarf.

Dann stellte sich heraus, dass Martin Drogen konsumierte. In erster Linie Cannabis. Und das seit geraumer Zeit in rauen Mengen. Und er hatte leichtes Spiel seine Mutter und seinen Großvater gegeneinander auszuspielen, was er gnadenlos tat.

Nach einer Weile ging er nicht mehr zur Schule. Das erfuhr Ferada durch einen Anruf der Englischlehrerin. Sie war völlig verzweifelt und wusste nicht weiter.

Gero H. versuchte eine Annäherung, denn ihm ging alles sehr nah. Nach einer langen Aussprache taten sich Ferada und Gero „zusammen“ und agierten gemeinsam.

Martin erklärte an seinem Geburtstag, er sei jetzt erwachsen und alle „könnten ihn mal.“ Von da ab wusste weder der Großvater noch die Mutter, wo er sich aufhielt und wie es ihm ging.

Ca. drei Monate später kam ein fürchterlich verwahrloster Martin und suchte Kontakt. Nach und nach kam heraus, dass ihm seine Familie fehlte. Gero H. und seine Tochter hatten sich entschlossen, die Tür aufzumachen für Annäherung und Gespräche. Aber so schwer es beiden fiel, zuhause wohnen war vorbei.

Nach fast einem weiteren Jahr hat sich Martin jetzt im Einvernehmen mit Mutter und Opa zu einer stationären Therapie entschlossen.

Beispiel 2:

Sabrina D., 46, 19-jährige Tochter E., Sohn F., 16.

Sabrinas Kinder hatten eine behütete, fröhliche und liebevolle Kindheit. Sie gingen beide gern zur Schule und brachten gute Zensuren nach Hause. Im Alter von 14 begann sich die Tochter plötzlich zu verändern, was die alleinerziehende Mutter lange auf die Pubertät schob.

Streit war an der Tagesordnung.

Die Leistungen von E. ließen zuerst langsam, dann rapide nach. Es gab immer wieder Ärger in der Schule. Dann ging sie nicht mehr zum Sport, ihre Gitarre blieb in der Ecke stehen und sie boykottierte zum Entsetzen ihrer Mutter alles. Da war sie 16.

Nach langem Hin und Her, vielen Tränen und Erziehungsmaßnahmen, die nicht ansatzweise eine Besserung brachten – unter anderem gab Sabrina D. der Tochter kein zusätzliches Geld mehr – festigte sich die angstvolle Vermutung: Ihre Tochter nimmt Drogen.

In Sabrina D. tobte ein Kampf. Lange behielt sie alles für sich und glaubte, alles mit sich selbst ausmachen zu können. Sie schämte sich, gab sich die Schuld, weil sie alleinstehend ist und schob das Verhalten auf ihre familiäre Situation.

Nach einer erneuten Eskalation mit Geschrei und gegenseitigen Vorwürfen holte sie sich Rat beim Jugendamt und in einer Drogenberatungsstelle. Nach langen Beratungen und vielem: „Das kann ich nicht!“, strich die Mutter das Taschengeld und versuchte in weiteren Diskussionen zu erreichen, dass E. wieder in die Schule geht. Sie kaufte ihr lediglich die Monatskarte und hielt sie ansonsten „kurz“. Trotzdem suchte sie immer das Gespräch und wollte ihre Maßnahmen erklären. Leider ohne Erfolg.

Als E. merkte, ihrer Mutter ist es ernst, änderte sie die Strategie. Sie besuchte die Großeltern, war liebevoll und offen und erzählte, dass ihre Mutter sehr eingegrenzt sei – ganz im Gegensatz zu ihrer Großmutter und dass sie dank-

bar für das Mitgefühl und Verständnis sei, was sie zu Hause nicht bekomme. Sie habe ja sonst niemanden. Sie verstehe das alles nicht und wisse gar nicht, was sie eigentlich verbochen hätte, dass ihre eigene Mutter so mit ihr umgehe.

Das sei bei ihrem Bruder ganz anders. Der bekäme alles, aber auch wirklich alles hinten und vorne reingeschoben, ohne etwas tun zu müssen. Die gesamte Liebe fokussiere sich auf ihn, nur weil er der Mutter zum Mund rede und besser in der Schule sei. Und das Problem in der Schule resultiere daraus, dass sie gemobbt werde und eine Lehrerin sie nicht leiden könne. Was solle sie denn machen? Sie sei ganz allein.

Die arglosen Großeltern waren entsetzt über die plötzliche Kälte ihrer Tochter und sagten, sie würden das Gespräch suchen, um der Enkelin eine Stimme zu verschaffen. Das ginge ja nicht an. Und sie könnten sich das überhaupt nicht vorstellen, was da in ihre Tochter gefahren sei.

E. insistierte, sie wolle das allein klären, hätte sich nur mal aussprechen wollen und es sei eh alles egal. Das erschreckte die Großeltern beide sehr. Sie sagten E. könne erst einmal bei ihnen bleiben und fühlten sich an das Versprechen ihrer Enkelin gegenüber gebunden, nichts weiterzutragen.

Es ging ihnen schlecht damit. Sie konnten sich das alles nicht erklären. Aber irgendwie war alles schlüssig und sie waren froh, dass E. in ihrer Not zu ihnen gekommen war.

Je länger sie darüber nachdachten, passte auch alles ins Bild. Sie hatten sich in letzter Zeit immer wieder darüber unterhalten. Wenn sie bei der Tochter waren, war – sobald E. dazu kam – gereizte Stimmung. Aber das war nicht ihre Sache.

Sie hatten ein eigenes, sehr ausgefülltes Leben. Zu ihrer Tochter gab es immer den besten Kontakt. Sie waren lebendige Großeltern, die Sabrina D. vieles abgenommen hatten. Am Wochenende waren die Enkel von klein auf oft und gerne bei ihnen.

Das war aus verständlichen Gründen in den letzten Monaten und Jahren ein bisschen eingeschlafen. Die Kinder waren schließlich groß und hatten ihre eigene Welt. Ihnen waren – in Bezug auf ihre Tochter – aber auch Veränderungen aufgefallen. Sie war kurznervig, manchmal wurde sie sogar laut.

Das letzte Mal als sie da waren, hatte sie E. sogar das Taschengeld gestrichen. Als die Großmutter sich einzubringen versuchte, weil sie schlichten wollte, war es ihre Tochter die sie in ungekannter Weise anblaffte: „Halt du dich da raus! Das geht dich nichts an!“ Später entschuldigte sie sich dafür, ging aber nicht näher auf die Situation und ihre Schwierigkeiten mit E. ein. Deshalb sahen sie die Veränderung bei ihrer Tochter und hinterfragten die Enkelin nicht mehr, was fatale Folgen hatte und sie hatten keine Ahnung, dass ihre Tochter sich sehr wohl „gekümmert“ hatte und aus guten Gründen handelte.

So stellten sie sich auf die Seite der Enkelin. Gaben ihr Geld, einen Schlafplatz und „unterstützten“ sie ohne weitere Fragen zu stellen. Es klang ja auch alles einleuchtend.

Zuerst eine gute Lösung. Die Enkelin war zufrieden und beteuerte Liebe und Dankbarkeit. Aber das hielt nicht lange. Ihr Verhalten war ein hin und her zwischen Verzweiflung und Unverschämtheit. Das Verhältnis zu ihrer Tochter wurde dabei zusehends schlechter. Eines Tages rief Sabrina D. unvermittelt an und wollte reden, weil sie furchtbar unter der Situation litt und Angst hatte.

Das Gespräch brachte vieles zu Tage. Es war emotional und was die Situation mit der Enkelin anging, rational und erschreckend. Mit den neuen Erkenntnissen wurde das Verhältnis zwischen Großeltern, Tochter und dem Enkelsohn auf eine neue Ebene gestellt. Beide Seiten unterstützten sich jetzt gegenseitig.

Die Großeltern boten E. an, weiter im Gespräch zu bleiben. Sie sei die Enkelin und werde geliebt und man hätte immer ein offenes Ohr. Gleichzeitig versicherten sie Sabrina D. Loyalität und sagten E., sie würden die Maßnahmen der Mutter nicht mehr in Frage stellen und jetzt wüssten sie Bescheid.

E.'s Kartenhaus fiel in sich zusammen. Sie weiß, sie kann jederzeit zu den Großeltern kommen. Sie weiß auch, sie werden sich nicht mehr instrumentalisieren lassen.

E. lebt bis heute abwechselnd bei Bekannten, dealt und hat keinerlei Einsicht. Sie meldet sich nur sehr sporadisch bei Sabrina D. und ihren Großeltern.

Haben Sie sich in einem der Beispiele wiedergefunden? Mag sein, keines der beiden trifft auf sie zu. Weil ihre Enkelkinder eigene Persönlichkeiten sind.

Und genau deshalb wissen Ihre Enkelkinder auch, wie sie Sie als Großeltern gegenseitig (oder gegen Ihre Kinder und Schwiegerkinder) ausspielen können, es geht um Strategien.

Und die Strategie ist: „Wie komme ich zu meinem Ziel. Wie kann ich möglichst bequem so weitermachen, dass ich Geld habe, um an Drogen, eine Unterkunft und „Verbündete“ zu kommen?

Spickzettel

Leider müssen wir Sie enttäuschen, wenn Sie hoffen, mit ihrer Liebe allein, unhinterfragtem Verständnis oder bedingungslosem Vertrauen etwas in Bewegung setzen zu können. Deshalb hier nochmal Tipps in Kurzform für die Hosentasche:

BEHERRSCHEN Sie nicht die Situation. Sie ist *unbeherrschbar*.

Hinterfragen Sie sich, bevor Sie handeln.

Versuchen Sie Kontakt zu Ihren süchtigen Enkeln zu halten. Aber zu Ihren Bedingungen.

Unterstützen Sie, indem Sie klar sind.

Suchen Sie das Gespräch mit Ihren Kindern/Schwiegerkindern und spielen Sie sich nicht gegenseitig aus. Das macht Ihr Enkelkind schon für Sie!

Zeigen Sie allen Seiten, dass Sie sich mit der Situation auseinandersetzen und gehen Sie ihren eigenen Weg.

Verurteilen Sie Ihre Kinder/Schwiegerkinder nicht, Schuldgefühle haben alle genug.

Seien Sie ein wahrer Verbündeter und Ratgeber in der Not als „innere“ Stimme von außen.

Ihr Enkelkind hat jetzt nur ein Ziel: An Drogen zu kommen. Es wird viel behaupten, um Sie auf seine Seite zu bringen. Liebe spielt hier im Moment keine Rolle mehr. Fallen Sie nicht herein, hören Sie ihm zu und konfrontieren Sie den Konsumierenden mit Ihrer Sicht der Dinge.

Sie haben Angst, wenn Sie sich gegen Ihr Enkelkind stellen, seine Liebe zu verlieren? Fragen Sie sich dann in Ruhe, was Liebe wirklich bedeutet – Abhängigkeit zum Enkel jedenfalls nicht.

Versuchen Sie nach Möglichkeit zwischen Eltern und Enkel zu vermitteln. Zeigen Sie Verständnis für das Verhalten von Vater oder Mutter.

Schenken Sie Ihrem Enkelkind in dieser Phase nichts – schon gar kein Vertrauen!

Schützen Sie sich und suchen Sie sich Hilfe, denn auch Sie sind überfordert und werden unter der Situation schwer leiden.

Augen auf! Hilft beim Sehen.

Die Weisheit eines Menschen
misst man nicht nach seinen Erfahrungen,
sondern nach seiner Fähigkeit,
Erfahrungen zu machen.

George Bernard Shaw

Großeltern gehören zu den wichtigsten Personen im Leben eines süchtigen „Kindes“. Sie können viel dazu beitragen, dass das Enkelkind wieder auf den richtigen Weg kommt, indem Sie sich der – durchaus erst einmal – schrecklichen Situation stellen und darüber nachdenken, wie Sie dem Schicksal die Stirn bieten können.

Je früher Sie sich das bewusst machen, desto besser. Seien Sie aufmerksam und offen auch für Dinge, die Sie nie gedacht hätten, beachten zu müssen.

Passiert es, und Ihr Enkelkind greift zu Drogen, ist es meist ein langer Weg, den auch Sie vor sich haben. Wenn Sie und Ihre Kinder/Schwiegerkinder jetzt nicht gegeneinander handeln und sich gegenseitig unterstützen, nehmen Sie Ihrem Enkelkind die Komfortzone, die es braucht, um nichts verändern zu müssen. Es ist der einzige Weg, der eine wirkliche Veränderung ermöglicht.

Denken Sie immer daran, dass Ihre Kinder/Schwiegerkinder keine Entscheidung leicht getroffen und keine Konsequenz leicht durchgezogen haben.

Versuchen Sie, sich gute Zeiten im Alltag zu schaffen, denn Sie brauchen Kraft. Und Sie sind nicht allein, das tröstet. Ihnen das mit auf den Weg zu geben, im Wissen, dass er steinig ist und voller Geröll, ist die Intention dieser Broschüre.

Denn es ist fast nicht auszuhalten, jemanden, den man liebt, abrutschen und tief fallen zu sehen: Gestürzt ist er aber selbst und muss sich auch selbst wieder hochziehen. Wenn wir den Berg von einer anderen Seite erklimmen und gut nachgedacht Sicherungsseile werfen, wird der vermeintliche Absturz den besseren Aufstieg ermöglichen.

Lassen Sie sich – auch wenn es mal schwer fällt, nicht entmutigen.

Bleiben Sie hoffnungsvoll und geben Sie sich die Geduld, die Sie brauchen, um Ihren Weg zu finden.

Literatur

<https://www.mezizin-im-text.de/blog/2014/10753/vorgestellt-selbsthilfegruppe-verlassene-eltern/>

<https://www.brigitte.de/liebe/beziehung/kinder---eltern--verlassene-eltern--wenn-kinder-den-kontakt-abbrechen-10181286.html>

https://www.destatis.de/DE/PresseService/Presse/Pressekonferenzen/2018/Alleinerziehende/Pressebrochure_alleinerziehende.pdf?__blob=publicationFile

<https://www.mezizinpopulaer.at/archiv/gesellschaft-familie/details/article/muetter-toechter-warum-die-beziehung-so-schwierig-ist.html>

<https://www.psychotherapiepraxis.at/pt-forum/viewtopic.php?t=9352>

<https://www.sein.de/die-beziehung-zwischen-mutter-und-tochter-heilen>

https://diepresse.com/home/bildung/erziehung/757433/Bruch-zwischen-Mutter-und-Kind_Machs-gut-Mama

<https://www.stern.de/familie/familienbande/neue-eltern/psychologie-mensch-mama--3109112.html>

<https://timesandmore.com/die-enkel-und-der-opa-warum-sich-kinder-und-alte-gut-verstehen/>

<https://hrtoday.ch/de/article/der-alte-grossvater-und-der-enkel-oder-lernen-durch-denken>
Grimms Kinder- und Hausmärchen Nr. 78, 1. Auflage. 1812



Elternkreise Berlin-Brandenburg e.V. – Landesverband
Selbsthilfe für Eltern und Angehörige von Suchtgefährdeten und Süchtigen