

Sanata Doumbia-Milkereit
Louisa Erbes & Lars Linnhoff

ARIAN

Eine Geschichte von Angst, Mut
und leeren Flaschen





Sanata Doumbia-Milkereit
Louisa Erbes & Lars Linnhoff

ARIAN

Eine Geschichte von Angst,
Mut und leeren Flaschen

**Für die, die leise rufen.
Und für die, die hinhören.**

Dies ist die Geschichte von Arian.

Arian erlebt etwas, das viele Kinder kennen:
Ihre Erwachsenen kommen mit dem Leben nicht mehr klar.

Arians Mutter glaubt, dass Alkohol ihr hilft,
über die Trennung von seinem Vater hinwegzukommen.

Aber das funktioniert nicht.
Sie trinkt immer mehr und wird süchtig nach Alkohol.
Arian leidet darunter und wird immer trauriger.
Doch eines Tages kann er neue Hoffnung schöpfen.

In diesem Buch erzählt er, wie es dazu kam.

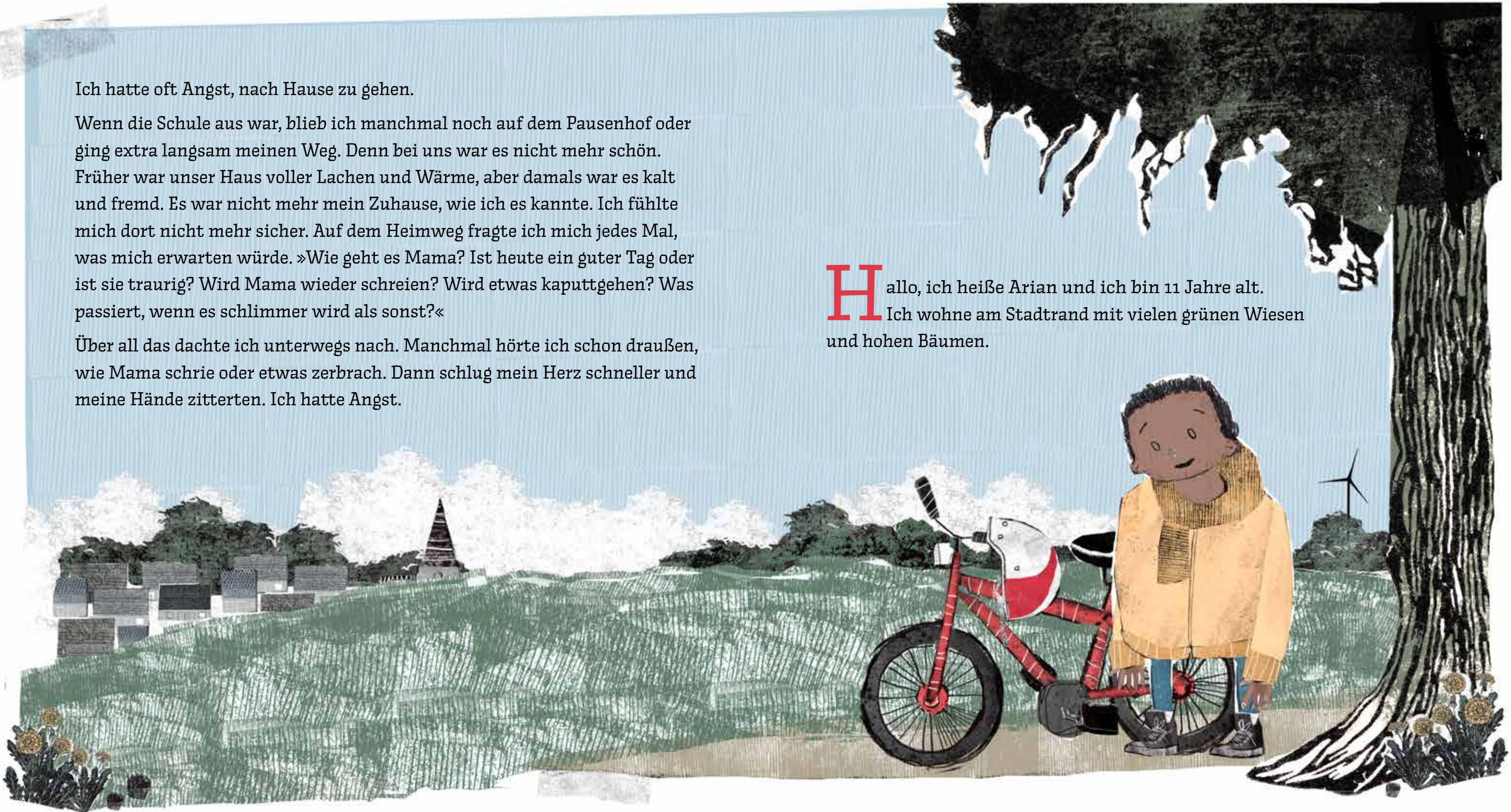


Ich hatte oft Angst, nach Hause zu gehen.

Wenn die Schule aus war, blieb ich manchmal noch auf dem Pausenhof oder ging extra langsam meinen Weg. Denn bei uns war es nicht mehr schön. Früher war unser Haus voller Lachen und Wärme, aber damals war es kalt und fremd. Es war nicht mehr mein Zuhause, wie ich es kannte. Ich fühlte mich dort nicht mehr sicher. Auf dem Heimweg fragte ich mich jedes Mal, was mich erwarten würde. »Wie geht es Mama? Ist heute ein guter Tag oder ist sie traurig? Wird Mama wieder schreien? Wird etwas kaputtgehen? Was passiert, wenn es schlimmer wird als sonst?«

Über all das dachte ich unterwegs nach. Manchmal hörte ich schon draußen, wie Mama schrie oder etwas zerbrach. Dann schlug mein Herz schneller und meine Hände zitterten. Ich hatte Angst.

Hallo, ich heiße Arian und ich bin 11 Jahre alt.
Ich wohne am Stadtrand mit vielen grünen Wiesen
und hohen Bäumen.



Bevor meine Mutter so komisch wurde, war mein Leben ein großes Abenteuer. Ich liebte es, draußen zu spielen, und mein Zuhause war voller Lachen.

Mein Papa war häufig unterwegs.

Aber zum Glück hatte ich meine Mama. Sie war immer für mich da.

Wir haben zusammen am Küchentisch Bilder gemalt und lange Spaziergänge im Wald gemacht.

Manchmal haben wir gesungen und getanzt.

Manchmal aber auch nur zusammen auf dem Sofa gelegen und gekuschelt.

Ich fühlte mich immer sicher und geborgen, wenn sie bei mir war.

»Mama, können wir heute wieder im Wald spazieren gehen?«, fragte ich oft.

»Natürlich, mein Schatz«, antwortete sie lächelnd. »Lass uns die großen alten Bäume besuchen und schauen, ob wir dort wieder Rehe sehen.«

Doch eines Tages änderte sich alles.

Meine Eltern begannen, sich zu streiten. Und sie stritten oft.

Papa schrie viel und Mama weinte.

Eines Tages packte Papa seine Sachen und verließ uns.

Er fuhr einfach weg.

»Warum geht Papa weg, Mama?«, fragte ich weinend.

»Er hat eine neue Freundin, Arian. Aber das hat nichts mit dir zu tun«, sagte sie. Ihr Lächeln sah nicht fröhlich aus.

Ich verstand das nicht.

Konnte es sein, dass Papa uns nicht mehr lieb hatte?



Mama war jetzt oft traurig.

Sie weinte viel, aber immer heimlich, damit ich es nicht sah.

Trotzdem bemerkte ich ihre roten, verweinten Augen.

Mama fing an, Wein zu trinken. Erst war es nur ein Glas am Abend, aber dann wurden es zwei und dann drei Gläser.

Irgendwann trank sie direkt aus der Flasche.

Mama veränderte sich. Tagsüber saß sie still im Wohnzimmer und starrte ins Leere. Sie sagte mir, dass sie den Alkohol nur ausnahmsweise trinken würde, immer dann, wenn sie traurig sei. Nur ... meine Mama war immer häufiger traurig. Und sie blieb auch traurig, wenn sie Wein trank.

Ihr Lächeln verschwand irgendwann ganz.

Das Haus wurde still und düster.

»Mama, können wir Spaghetti Bolognese machen?«, fragte ich sie einmal.

»Nicht jetzt, Arian. Ich bin müde«, antwortete sie mürrisch.

Sie nahm die Flasche vom Tisch und trank einen Schluck.

Ich war enttäuscht und traurig.

Aber dann erinnerte ich mich an die Worte meiner Lehrerin Frau Dreier:

»Wenn es dir schlecht geht, versuche etwas zu tun, das dir Freude bereitet.«

Also machte ich eine kleine Zeichnung von uns beiden. Ich malte, wie wir früher zusammen gekocht haben. Das half mir, mich ein wenig besser zu fühlen. Und ich erinnerte mich an die guten Zeiten.

Irgendwann hörte Mama ganz auf zu kochen. Wir aßen oft nur Brot oder bestellten Fast Food wie Burger, Pizza und anderes Essen. Das war alles nicht sehr gesund. Manchmal machte ich mir selbst etwas zu essen. Das war besonders am Anfang schwierig, weil ich nicht wusste, wie man richtig kocht. Ich vermisste Mamas leckere Mahlzeiten. Früher hat sie oft mein Lieblingessen gemacht. Jetzt gab es höchstens aufgewärmte Ravioli aus der Dose. Ich hatte aber sowieso nicht viel Appetit. Manchmal vergaß ich sogar, etwas zu essen, weil ich so viele Sorgen hatte.

Ich verstand nicht, warum Mama sich so verändert hatte.

Manchmal war sie müde und wollte nicht aufstehen, an anderen Tagen war sie wütend und schrie mich an. Einfach so. Ich wusste nicht mal, warum.

Ich wurde sehr traurig und ängstlich.

Ich wusste nie, wann Mama gut drauf war und wann nicht.

Im Haus roch es oft nach Wein oder Schnaps und es war nicht sehr sauber. Zuhause war es nicht mehr schön. Ich fühlte mich einsam und hilflos.



»Warum ist Mama so anders geworden?«, fragte ich mich, wenn ich abends im Bett lag und nicht einschlafen konnte. Ich dachte an die Zeiten, als wir zusammen gelacht und gespielt hatten. Aber jetzt war alles dunkel und kalt. Ich fühlte mich so allein. Ich dachte, es wäre meine Schuld, dass Mama so viel trank und nicht mehr fröhlich war. Vielleicht hatte ich etwas falsch gemacht und sie war deswegen so unglücklich?

Aber nicht nur meine Mama veränderte sich, sondern auch ich. Früher war meine Lieblingsfarbe Blau.

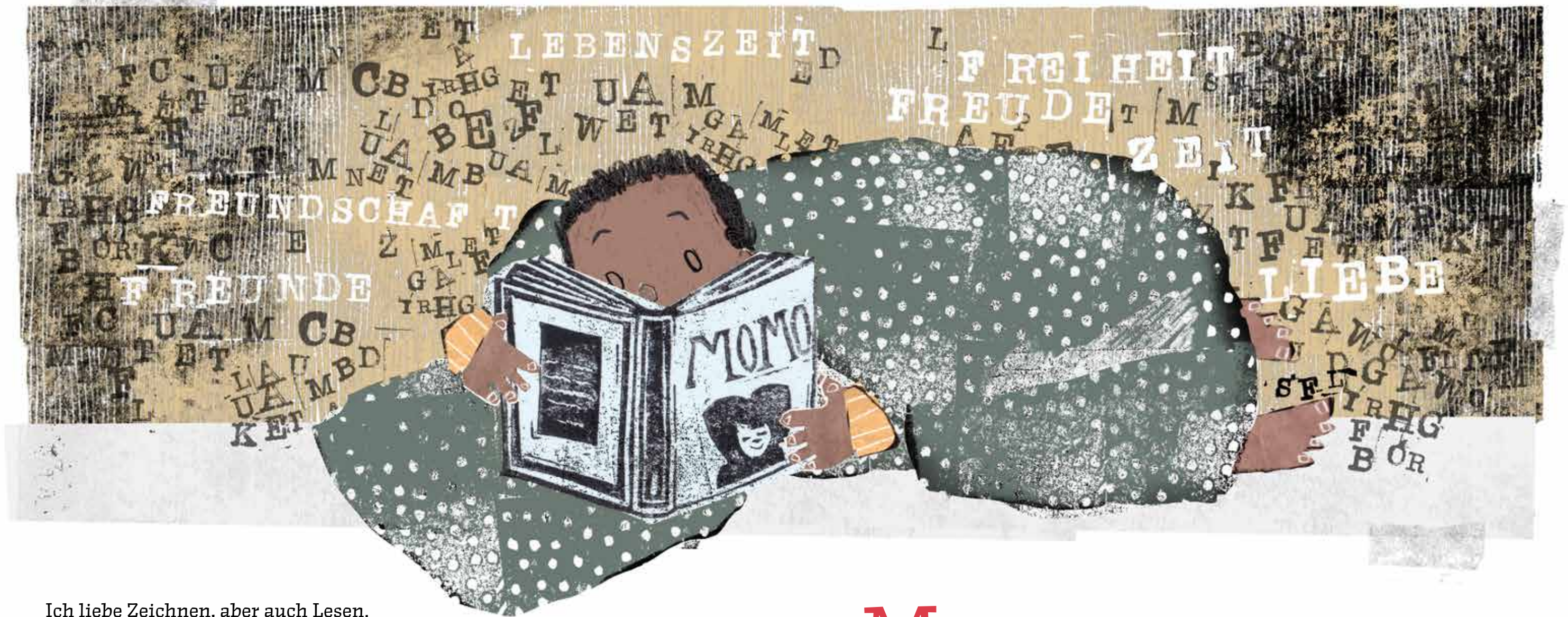
Mama sagte immer, dass Blau die Farbe des Himmels und des Meeres ist, und das mochte ich. Ich malte früher oft blaue Bilder mit hellen Wolken und fröhlichen Vögeln.

Aber damals waren meine Bilder düster. Ich benutzte Schwarz, Grau und Braun, weil ich mich so fühlte – dunkel und traurig. Wenn ich malte, konnte ich all die schlimmen Gefühle rauslassen. Ich brachte meine Ängste und Sorgen auf das Papier.

»Arian, warum malst du so dunkle Bilder?«, fragte mich Frau Dreier eines Tages.

»Weil ich mich so fühle«, antwortete ich leise.





Ich liebe Zeichnen, aber auch Lesen.

In Geschichten finde ich andere Welten, in die ich eintauchen kann.

Wenn ich las, vergaß ich, wie traurig und wütend ich war.

Eigentlich spiele ich auch gerne Fußball, aber damals hatte ich keine Lust,

zum Training zu gehen. Es machte mir keinen Spaß, mit den anderen

Kindern um den Sieg zu kämpfen, wenn es Mama nicht gut ging.

Früher hat Papa sich manchmal meine Spiele angesehen und mir zugejubelt,

aber dann kam er gar nicht mehr.

Alles fühlte sich schwer und sinnlos an.

Mama versuchte ein paar Mal, mit dem Trinken aufzuhören. Dann war sie wieder etwas fröhlicher und wir hatten eine schöne Zeit.

»Schau mal, Arian, ich habe dein Lieblingsessen gekocht!«, sagte sie eines Abends und stellte eine Schüssel mit dampfenden Spaghetti Bolognese und extra viel Parmesan vor mich hin. Ich lächelte und umarmte sie fest. Da war sie wieder, die fröhliche Mama.

»Danke, Mama! Du bist einfach die Beste!«



Aber nach kurzer Zeit hielt sie es ohne Alkohol nicht mehr aus und griff wieder zur Flasche. Jedes Mal, wenn sie es wieder nicht schaffte, fühlte ich mich noch schuldiger. Ich dachte, wenn ich besser in der Schule wäre, dann würde das meine Mama glücklicher machen. Doch obwohl ich mir besonders viel Mühe gab, schaffte ich es nicht.

Ich konnte mich in der Schule nicht konzentrieren.
Zu Hause kam ich kaum dazu, meine Hausaufgaben zu machen.

Überhaupt kam ich zu Hause manchmal zu nichts,
weil ich so viele Ängste hatte.

Ich hatte Angst vor vielen Dingen.

Ich hatte Angst, dass Mama mich eines Tages ganz verlassen könnte,
so wie Papa es getan hat.

Ich hatte Angst, dass niemand mich wirklich liebt
und dass ich für immer allein bleiben würde.

Manchmal hatte ich sogar Angst, dass ich selbst irgendwann so wütend
und traurig werden könnte wie Mama.

Wenn die Angst kam,
fühlte sie sich an wie ein kalter Knoten in meinem Magen.

Ich hatte Bauchschmerzen.

Mein Herz klopfte so laut, dass es sich anfühlte,
als ob es aus meiner Brust springen wollte.

Meine Hände schwitzten und zitterten.

Oft bekam ich dabei Kopfschmerzen,
und ich hatte das Gefühl, nicht mehr atmen zu können.

Alles in meinem Körper spannte sich an und ich bekam nur schwer Luft.
Es war, als ob ich in einem dunklen Loch gefangen wäre,
aus dem ich nicht herauskam.

Ich wollte keine Freunde mehr mit nach Hause bringen. Das Haus war unordentlich und ich schämte mich dafür. Überall lag irgendetwas herum. Zeitschriften, Briefe und Tüten mit leeren Flaschen.

Die Kleidungsstücke bildeten schon Wäscheberge und die dreckigen Teller türmten sich im Spülbecken.

Meine Freunde fragten mich manchmal, warum sie nicht mehr zu mir kommen dürften. Am Anfang sagte ich, dass meine Mama krank sei und dass sie deswegen nicht kommen sollten.

Aber irgendwann wusste ich nicht mehr, was ich sagen sollte.

Ich fühlte mich allein und wusste nicht, mit wem ich über meine Gefühle sprechen konnte.

Papa war nicht da und Mama war irgendwie anders. Ich hatte Angst, dass meine Freunde nicht auslachen oder nicht verstehen.



Liebe Leserinnen und Leser,

ich danke euch von Herzen, dass ihr die Reise mit Arian bis zum Ende verfolgt habt. »Arian – eine Geschichte von Angst, Mut und leeren Flaschen« zeigt, dass selbst in den dunkelsten Zeiten Licht und Unterstützung zu finden sind. Arians Mut, sich seinen Ängsten zu stellen und Hilfe zu suchen, ist ein starkes Beispiel dafür, wie wichtig es ist, offen über Probleme zu sprechen.

Ich hoffe, dass dieses Buch euch ermutigt, aufeinander zu achten und bei Bedarf Hilfe zu suchen oder anzubieten. Jeder von uns kann einen Unterschied machen, sei es durch ein freundliches Wort, ein offenes Ohr oder eine helfende Hand.

Die Übungen und Aktivitäten am Ende des Buches sollen euch dabei helfen, eure eigenen Gefühle besser zu verstehen und zu bewältigen. Sie sind Werkzeuge, die in schwierigen Zeiten Unterstützung bieten können.

Vielen Dank, dass ihr diese Geschichte gelesen habt.
Möge sie euch ermutigen und inspirieren.

Mit den besten Wünschen,

Sanata Doumbia-Milkereit

Übungen, um zur Ruhe zu kommen

Alle diese Übungen können dir helfen, dich zu beruhigen und einen Moment der Ruhe zu finden, wenn du dich ängstlich, überfordert oder gestresst fühlst. Probiere sie aus und finde heraus, welche dir am besten helfen!

Tiefes Atmen

- Setz dich dafür bequem hin, lege deine Hände auf den Bauch und atme tief durch die Nase ein. Spürst du schon, wie sich dein Bauch hebt? Wenn ja, dann atme langsam durch den Mund aus. Wiederhole das ein paar Mal. Diese Übung kann dir helfen, dich zu beruhigen.

Muskeln entspannen

- Setz oder leg dich bequem hin. Fange mit deinen Händen an. Balle beide Hände zu Fäusten und halte sie fest. Dabei wirst du spüren, wie sich deine Muskeln anstrengen und hart werden. Zähle langsam bis fünf. Wenn du dann deine Hände wieder lockerlässt, fühlt es sich an, als ob die Spannung aus deinen Händen herausfließt und sie sich ganz entspannen.
- Geh dann weiter zu deinen Armen. Mach deine Arme steif, so dass sie sich fest und stark anfühlen. Zähle wieder bis fünf. Wenn du sie lockerlässt, merkst du, wie die Anspannung weggeht und deine Arme weich und entspannt werden.
- Als Nächstes sind deine Schultern dran. Zieh deine Schultern hoch zu deinen Ohren, bis du die Muskeln richtig arbeiten fühlst. Halte diese Spannung für fünf Sekunden. Wenn du dann deine Schultern runterlässt, spürst du, wie die Anspannung verschwindet und deine Schultern sich leicht und entspannt anfühlen.

Übungen, um deine Sinne anzuregen

Diese Übungen können dir helfen, dich zu beruhigen und abzulenken, wenn du dich überfordert oder angespannt fühlst und, so wie Arian, Sachen kaputt machen oder mit der Faust gegen die Wand hauen möchtest.

Sie helfen dir, weil sie deine Aufmerksamkeit auf deine Sinne lenken. Wenn du dich auf etwas Leichtes und Angenehmes konzentrierst, dann können deine Ängste und Sorgen ein wenig in den Hintergrund rücken.

An Minzöl oder Lavendel riechen

Die Düfte von Minze und Lavendel können beruhigend wirken und dir dabei helfen, dich zu entspannen.

- ☐ Trage etwas Minz- oder Lavendelöl auf Watte oder ein Taschentuch auf. Ein kleines Fläschchen Minz- oder Lavendelöl kannst du immer bei dir haben. Oder nimm frische Minze oder Lavendel.
- ☐ Halte das Taschentuch, die Watte, das Fläschchen, die frische Minze oder den Lavendel an deine Nase und atme den frischen Duft ein. Schließe die Augen und atme mehrmals tief ein und aus.

Dein kleiner Begleiter

- ☐ Wähle deinen kleinen Begleiter. Zum Beispiel einen Stein, eine Kastanie, einen Schlüsselanhänger oder einen anderen Gegenstand, den du magst.
- ☐ Halte diesen kleinen Begleiter fest in deiner Hand. Wie fühlt er sich an? Glatt oder rau? Hart oder weich? Schwer oder leicht? Warm oder kalt?
- ☐ Schließe deine Augen und konzentriere dich nur auf das Gefühl deines kleinen Begleiters in deiner Hand.

Was du noch tun kannst

Fragen zum Nachdenken

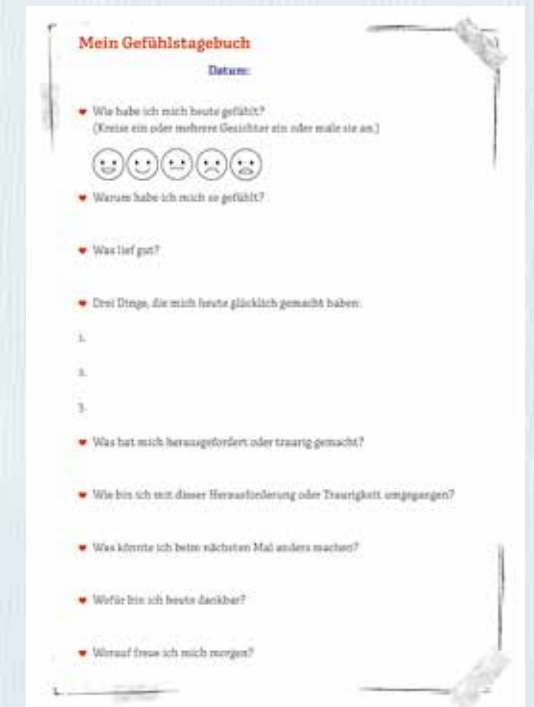
- ☐ Hast du dich schon einmal ähnlich gefühlt wie Arian? Was hat dir geholfen, dich besser zu fühlen?
- ☐ Wer sind die Erwachsenen in deinem Leben, denen du vertrauen kannst und mit denen du sprechen könntest, wenn du Hilfe brauchst?

Zeichenübung

- ☐ Male ein Bild, das zeigt, wie du dich heute fühlst.
- ☐ Welche Farben und Formen wählst du aus, um deine Gefühle auszudrücken?

Gefühlstagebuch

- ☐ In einem Gefühlstagebuch kannst du deine Gefühle aufschreiben.
- ☐ Hinten im Buch findest du eine Kopiervorlage für einen Tag. Du kannst sie so oft kopieren, wie du möchtest. Besorge dir ein hübsches Ringbuch oder einen Schnellhefter, in dem du die einzelnen Seiten sammelst.
- ☐ Wenn die Kopiervorlage fehlt oder du keinen Kopierer hast, aber einen Drucker, kannst du auf der Website www.arian-buch.de eine Datei mit der Vorlage herunterladen und dann ausdrucken.



Wer hat's gemacht?

Foto: Clemens Haardiek



SANATA DOUMBIA-MILKEREIT ist Psychologin, staatlich anerkannte Erzieherin, Autorin und Journalistin. Sie setzt sich für Frauen- und Kinderrechte ein – zum Beispiel als Vorständin bei Terre des Femmes. In ihrer Kindheit erlebte sie selbst Gewalt. Diese Erfahrungen nutzt sie heute in ihrer Arbeit. Sie schreibt Geschichten, Gedichte und Texte über Gerechtigkeit, Bildung und Gewalt. Einer ihrer Texte wurde 2025 mit dem Literaturpreis »Die Feder« der Hanns-Seidel-Stiftung ausgezeichnet. 2022 wurde Sanata Doumbia-Milkereit »Hoffnungsträgerin der Stadt Osnabrück«, 2023 erhielt sie den Elisabeth-Siegel-Preis. Sie lebt mit ihrer Familie in Schleswig-Holstein.

Foto: Lars Linnhoff



LOUISA ERBES ist Kunstpädagogin und absolviert den Master Kunst und Kommunikation an der Universität Osnabrück. Als freie Künstlerin arbeitet sie intensiv mit Linoldruck, experimentiert mit Formen und Drucktechniken und erhielt dafür das Deutschlandstipendium. Im Atelier27 in Osnabrück kooperiert sie mit anderen Künstler*innen. Ihre pädagogische Arbeit zeichnet sich durch eine offene, gemeinschaftsorientierte Herangehensweise aus und fördert den Zugang zur Kunst für Menschen aller Altersgruppen und Hintergründe.

Foto: Tim Müller



LARS LINNHOF studierte in Hildesheim Szenische Künste und ist freischaffender Theatermacher und Illustrator. Er inszeniert Musicals, entwickelt neue Musicalformate, entwirft Bühnen- und Kostümbilder und Illustrationen für Theaterplakate, Kamishibai- und Figurentheater. Seine Illustrationen fanden u. a. den Weg in die Süddeutsche Zeitung, in die Bücher SONDHEIM (NY) und DER KLÄINE PRINZ (Hamburg) und auf die Bühne des Barn Theatre Cirencester (UK). Lars Linnhoff ist Herausgeber des Stadtplans THE QUEER HISTORY OF OSNABRÜCK und bietet LGBTQ-Stadtführungen an.

Danke!

Dieses Buch ist nicht allein entstanden.

- ♥ Ich danke meinem Ehemann Florian und unserem Kind, die mir Halt geben, wenn die Themen schwer werden, und Mut machen, wenn Zweifel laut werden.
- ♥ Danke an Mariam, Martina, Sinja, Mark, Nicole, Katja, Beata und Yves für eure Begleitung, eure Gedanken und eure Unterstützung.
- ♥ Danke an Louisa und Lars, die Arian und seine Geschichte mit Liebe zum Detail illustriert haben.
- ♥ Ich danke Margot Friedländer, die mir gezeigt hat, wie wichtig es ist, zu erinnern und aufmerksam zu machen.
- ♥ Danken möchte ich auch dem Verein „Nummer gegen Kummer“ für seinen Einsatz für Kinder und Jugendliche in bedrängenden Situationen. Und für die Erlaubnis, auf das Hilfsangebot des Kinder- und Jugendtelefons in diesem Buch hinweisen zu dürfen.
- ♥ Und schließlich geht ein großer Dank an diejenigen, die die Produktion von »Arian« finanziell gefördert und unterstützt haben: Dominic und sein Team vom »LOTTA« in Osnabrück und weitere Personen und Stiftungen, die im Verborgenen geholfen haben.

**Ohne euch wäre das Buch von Arian nicht das geworden,
was es ist,**

weiß

Sanata Doumbia-Milkereit

Personen und Handlung sind frei erfunden.
Jegliche Ähnlichkeiten mit realen Menschen oder Ereignissen
wären rein zufällig und sind nicht beabsichtigt.

www.verlag-monikafuchs.de

Bibliografische Informationen der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über
<http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

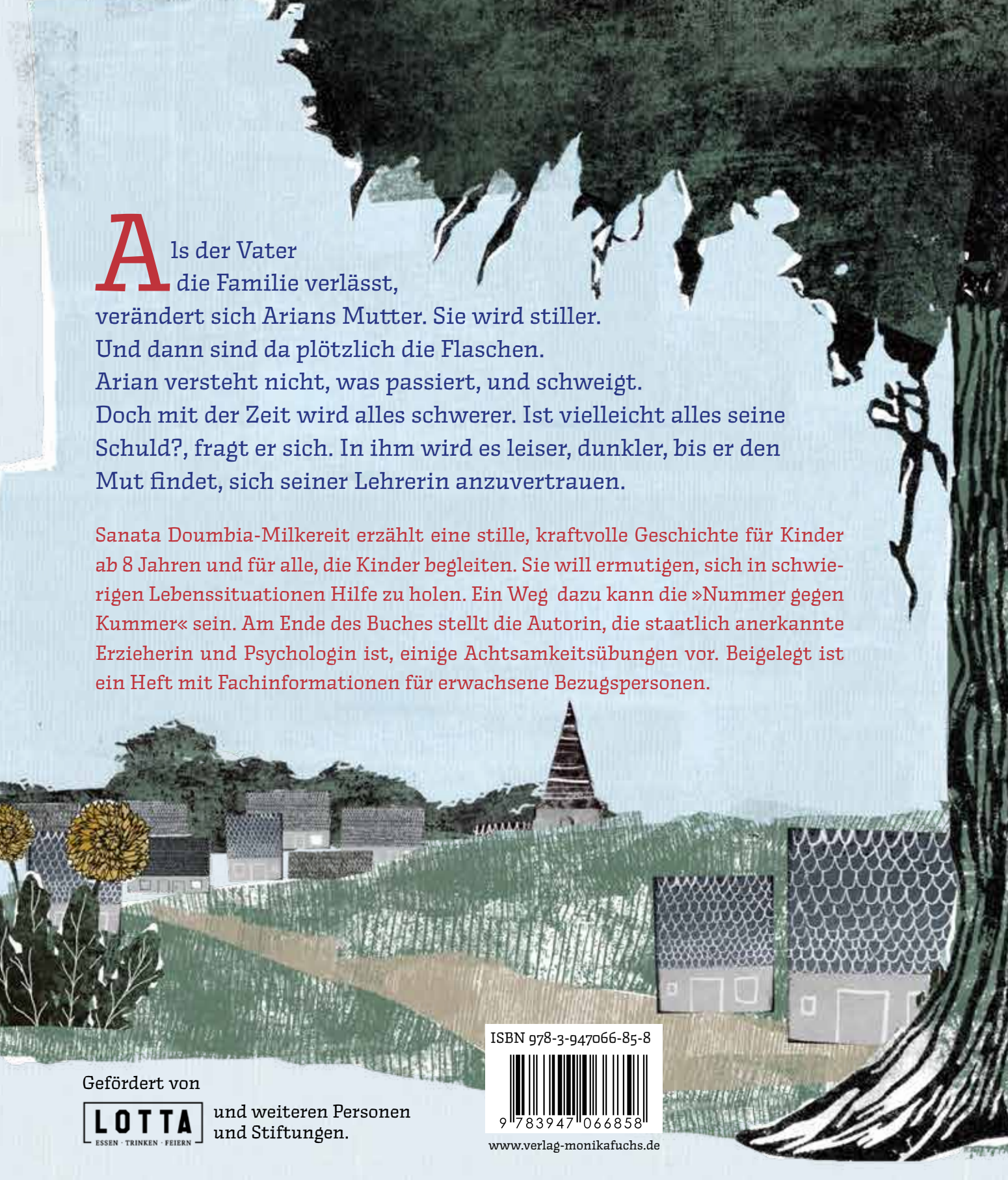
ISBN 978-3-947066-85-8
© 2025 by Verlag Monika Fuchs
Langer Hagen 25 | 31134 Hildesheim | mail@verlag-monikafuchs.de

Text: Santa Doumbia-Milkereit | Dannau
Covermotiv und Illustrationen: Louisa Erbes & Lars Linnhoff | Osnabrück
Layout und Satz: Die Bücherfüxin | www.buecherfuexin.de | Hildesheim

Alle Teile dieses Buches sind urheberrechtlich geschützt.
Vervielfältigungen, Abdrucke, Bearbeitungen, Verfilmungen, Data Mining
etc. sind nur mit Erlaubnis der Rechteinhaber gestattet.
Anfragen richten Sie bitte an den Verlag.

Printed in Germany 2025
Scandinavianbook | Rudolf-Diesel-Str. 10
91413 Neustadt a. d. Aisch | scandinavianbook.de





Als der Vater
die Familie verlässt,
verändert sich Arians Mutter. Sie wird stiller.
Und dann sind da plötzlich die Flaschen.
Arian versteht nicht, was passiert, und schweigt.
Doch mit der Zeit wird alles schwerer. Ist vielleicht alles seine
Schuld?, fragt er sich. In ihm wird es leiser, dunkler, bis er den
Mut findet, sich seiner Lehrerin anzuvertrauen.

Sanata Doumbia-Milkereit erzählt eine stille, kraftvolle Geschichte für Kinder ab 8 Jahren und für alle, die Kinder begleiten. Sie will ermutigen, sich in schwierigen Lebenssituationen Hilfe zu holen. Ein Weg dazu kann die »Nummer gegen Kummer« sein. Am Ende des Buches stellt die Autorin, die staatlich anerkannte Erzieherin und Psychologin ist, einige Achtsamkeitsübungen vor. Beigelegt ist ein Heft mit Fachinformationen für erwachsene Bezugspersonen.

Gefördert von



und weiteren Personen
und Stiftungen.

ISBN 978-3-947066-85-8



9 783947 066858

www.verlag-monikafuchs.de

ARIAN

Eine Geschichte von
Angst, Mut und leeren Flaschen

Kinder aus suchtbelasteten Familien unterstützen



Ein Fachteil für Erwachsene, die hinschauen –
von Sanata Doumbia-Milkereit

monika
fuchs

Inhaltsverzeichnis

Hinweise zur Nutzung dieses Fachteils	3
1. Warum dieses Buch geschrieben werden musste	4
2. Was in Kindern passiert	5
3. Kindliche Depression	8
4. Wenn Eltern erkranken – Depression in der Familie verstehen	12
5. »Arian« lesen, begleiten, verstehen – wie Fachkräfte mit diesem Buch arbeiten können	15
6. Wohngruppe als Halt – zwischen Stabilität und Sehnsucht	19
7. Gesellschaft in der Pflicht – Kinderschutz als gemeinsame Aufgabe	22
Literaturverzeichnis	27

Hinweise zur Nutzung dieses Fachteils

Dieser Fachteil richtet sich an Fachkräfte, Bezugspersonen, Eltern und alle, die mit Kindern leben, arbeiten oder Verantwortung tragen. Er kann als Vertiefung nach der Lektüre der Geschichte von Arian dienen oder unabhängig davon gelesen werden. Er vereint psychologisches, pädagogisches und gesellschaftliches Wissen – eingebettet in eine Sprache, die berühren darf.

Der Text kann in pädagogischen Teams, therapeutischen Kontexten, Fortbildungen oder im Selbststudium eingesetzt werden. Er lädt zur Reflexion ein, gibt praxisnahe Impulse und versucht, eine Brücke zu schlagen zwischen wissenschaftlicher Erkenntnis und menschlicher Erfahrung.

Dieser Fachteil wurde mit größter Sorgfalt, persönlicher Erfahrung und fachlicher Tiefe verfasst. Er basiert auf Erkenntnissen aus Psychologie, Pädagogik und Soziologie und auf der Überzeugung, dass wir Kinder nur dann schützen können, wenn wir bereit sind, auch uns selbst zu hinterfragen. Er soll und kann nicht alles erklären, sondern dazu beitragen, dass wir anders zuhören, anders sehen und anders begleiten.

Wenn auch nur *ein* Kind durch diesen Text besser verstanden, gesehen oder geschützt wird, dann hat sich das Schreiben gelohnt.

**Für die, die leise rufen.
Und für die, die hinhören.**

1. Warum dieses Buch geschrieben werden musste

Es gibt Kinder, die funktionieren. Sie fallen nicht auf, sie fragen nicht nach, sie verstehen. Sie sind klug, still oder auffällig angepasst. Manche lachen, wenn sie traurig sind. Manche weinen nicht mehr, obwohl sie innerlich zerbrechen. Viele tragen etwas in sich, das niemand sieht – oder sehen will. Dieses Buch wurde für sie geschrieben. Für Kinder wie Arian. Und für Erwachsene, die bereit sind, nicht wegzuschauen. Ich schreibe diesen Text als Psychologin. Als staatlich anerkannte Erzieherin. Als Mutter. Und als Mensch mit einer eigenen Geschichte, die nicht in Bilderbüchern oder auf Postkarten gedruckt wird. Ich schreibe, weil ich weiß, wie viel Kraft es kostet, zu funktionieren. Wie laut ein Kind innerlich schreien kann, ohne einen Ton von sich zu geben. Und wie lange es dauern kann, sich selbst aus den Trümmern der Kindheit zu bergen. Ich schreibe, weil ich glaube: Worte können retten. Und weil Kinder, die keine Stimme haben, Erwachsene brauchen, die sie für sie finden.

Ein systemisches Schweigen

Laut der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (2023) leben in Deutschland rund 2,65 Millionen Kinder mit mindestens einem suchtkranken Elternteil. Zählt man Kinder hinzu, deren Eltern an Depressionen, Angststörungen, Persönlichkeitsstörungen oder posttraumatischen Belastungsstörungen leiden, sprechen Studien sogar von über 3,8 Millionen betroffenen Kindern (vgl. Wittchen et al., 2018). Und dennoch: Die meisten dieser Kinder tauchen in keiner Akte auf. Sie gelten als unauffällig – oder als schwierig. Aber selten als das, was sie wirklich sind: Überlebende im eigenen Zuhause.

Was bedeutet das konkret? Dass viele Kinder in einem Klima aus Loyalität, Angst und Unsichtbarkeit groß werden. Dass sie früh lernen, dass Eltern schwanken können. Dass man besser nicht stört. Und dass sie – oft unausgesprochen – eine emotionale Verantwortung tragen, die sie nie hätten tragen dürfen.

Wenn Fachlichkeit nicht reicht

Diese Kinder begegnen uns jeden Tag. In Schulen, Kitas, Beratungsstellen, Wohngruppen und Praxen. Oft wissen wir nicht, wer genau da vor uns steht – weil die Symptome diffus sind. Oder weil sie in uns selbst etwas berühren, das wir lieber nicht sehen möchten. Die Frage ist also nicht: Gibt es solche Kinder? Sondern: Sind wir bereit, sie zu erkennen – und auszuhalten, was wir dann sehen?

Dieser Fachtext ist kein Lehrbuch. Er ist eine Einladung – zum Hinschauen, zum Erinnern und zur Haltung. Denn wir brauchen beides: Fachwissen und Menschlichkeit.

2. Was in Kindern passiert

Es gibt Kinder, die früh erwachsen werden – nicht, weil sie es wollen, sondern weil sie es müssen. Sie tragen Verantwortung, die größer ist als sie selbst. Sie spüren, dass ihre Eltern Hilfe bräuchten – und versuchen, selbst welche zu sein. Kinder wie Arian lernen früh, dass Gefühle gefährlich sein können. Dass Nähe kippen kann und dass man besser nichts braucht, um niemandem zur Last zu fallen. Sie lachen, wenn man es erwartet. Sie schweigen, wenn sie schreien müssten. Und sie passen sich so gut an, dass kaum jemand merkt, wie sehr sie leiden.

Neurobiologie – wenn der Körper lernt, auf der Hut zu sein

Chronischer Stress in der Kindheit hinterlässt Spuren – nicht nur seelisch, sondern auch biologisch. Die HPA-Achse, das Stressverarbeitungssystem, wird bei dauerhafter Anspannung permanent aktiviert. Regionen wie Amygdala, Hippocampus und der präfrontale Cortex entwickeln sich bei Kindern mit unsicheren Bindungserfahrungen deutlich anders (vgl. Teicher et al., 2003; Gunnar & Quevedo, 2007). Das Nervensystem bleibt im Alarmzustand – auch wenn keine Gefahr mehr besteht.

Das hat Folgen:

- Kinder haben Schwierigkeiten, Gefühle zu regulieren.
- Sie reagieren impulsiv oder ziehen sich komplett zurück.
- Sie misstrauen Ruhe – weil sie sie nie als sicher erlebt haben.

**»Ich muss wachsam sein – jederzeit.
Entspannung ist gefährlich.«**

Transgenerationale Weitergabe – wenn Schweigen nicht schützt

Kinder übernehmen nicht nur Sprache, Werte oder Rituale von ihren Eltern – sondern auch unausgesprochene Ängste, Scham und emotionale Muster. Epigenetische Studien zeigen, dass traumatische Erfahrungen die Genaktivität verändern – nicht die Gene selbst, aber deren Ausdruck (*vgl. Yehuda et al., 2005; Klengel & Binder, 2013*). Wenn Kinder in Welten aufwachsen, in denen emotionale Nähe gefährlich oder unzuverlässig ist, dann prägt sich das ein – tief in Zellen, in Verhalten, in Biografie. Arian lebt nicht nur mit seiner Mutter – er lebt in ihrem Schmerz. Er wärmt Dosenravioli auf, leert den Briefkasten, beantwortet die Türklingel mit einem »Nein, heute geht's nicht«. Und hofft, dass heute kein neuer Streit kommt.

Bindung – der erste Spiegel unseres Selbst

Kinder lernen über Beziehung, wer sie sind. Ist die emotionale Rückmeldung zuverlässig, entsteht Sicherheit. Wenn nicht, fehlt der innere Boden. Nach *Bowlby (1980)* entstehen unter belasteten Bedingungen unsichere oder ambivalente Bindungsmuster:

- Nähe wird vermieden – obwohl sie gebraucht wird.
- Wut wird gezeigt – weil Bindung fehlt.
- Überangepasstheit erscheint – als Selbstschutz.

Ein Kind, das immer lächelt, obwohl es traurig ist, hat gelernt, dass Traurigkeit keinen Platz hat.

Was Fachkräfte beobachten könnten

Kinder wie Arian »funktionieren«. Zu gut und genau das ist der Punkt. Typische Verhaltensweisen:

- Überangepasstheit, »brav sein« bis zur Selbstverleugnung
- Leistungsdruck oder kompletter Leistungsabfall
- körperliche Beschwerden ohne Befund
- emotionale Taubheit oder starke Stimmungsschwankungen
- Rückzug oder Aggression – manchmal beides

Sie fordern nicht, weil sie gelernt haben, dass ihre Bedürfnisse zu viel sind. Oder dass sie niemanden belasten dürfen.

Resilienz – wenn Beziehung zum Schutzfaktor wird

Nicht alle Kinder mit schwierigen Startbedingungen entwickeln psychische Erkrankungen. Die Forschung zu Resilienz (*vgl. Werner & Smith, 1992; Rutter, 1990*) zeigt, dass Schutzfaktoren wie Puffer wirken – und auch noch später wirksam werden können:

- Bezugspersonen, die bleiben – Lehrer:innen, Erzieher:innen, Nachbar:innen.
- Struktur im Alltag – Rituale, Verlässlichkeit, Sicherheit
- Kreative Ausdrucksformen – Kunst, Bewegung, Spiel, Musik
- Verständnisvolle Kommunikation – ohne Bewertung, mit echter Zuwendung

**Resilienz ist keine Eigenschaft.
Sie ist ein Beziehungserlebnis.**

Praxis-Tipps für Fachkräfte

Fragen, die Türen öffnen können:

- »Was glaubst du, was Arian fühlt?«
- »Was würdest du ihm sagen wollen?«
- »Wenn du Arian wärst – was würdest du brauchen?«

Sätze, die helfen können:

- »Du bist wichtig – auch wenn du gerade nichts sagst.«
- »Du musst dich nicht erklären.«
- »Ich bleibe – auch wenn's still ist.«

Was Sie tun können – heute:

- Verhalten nicht deuten – sondern verstehen.
- Raum schaffen für Ausdruck – ohne Ziel.
- Rückmeldungen im Team besprechen: »Was sehe ich bei diesem Kind – und was sehe ich (noch) nicht?«

Quellen

- Gunnar, M. R., & Quevedo, K. (2007). *The neurobiology of stress and development*.
- Teicher, M. H., et al. (2003). *Childhood neglect and abuse: Brain imaging and neurobiology*.
- Yehuda, R., et al. (2005). *Transgenerational effects of trauma: Epigenetic perspectives*.
- Klengel, T., & Binder, E. B. (2013). *Epigenetics of stress-related psychiatric disorders*.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and Loss*.
- Werner, E. E., & Smith, R. S. (1992). *Overcoming the odds: High-risk children from birth to adulthood*.
- Rutter, M. (1990). *Psychosocial resilience and protective mechanisms*.

3. Kindliche Depression

Die stille Not hinter dem Verhalten

Depression ist bei Kindern schwerer zu erkennen als bei Erwachsenen. Nicht, weil sie seltener auftritt, sondern weil sie anders aussieht. Kinder sprechen oft nicht in Worten, sondern in Verhalten. Sie sagen nicht: »Ich bin depressiv.« Sie sagen

zum Beispiel: »Mir tut der Bauch weh.« Oder: »Ich will nicht mehr zur Schule.« Oder: »Ich hasse alle.«

Was ist kindliche Depression?

Nach ICD-11 (6A70) wird eine depressive Episode bei Kindern wie Erwachsenen durch mindestens zwei Kernsymptome charakterisiert:

- anhaltend gedrückte Stimmung
- Interessenverlust oder Freudlosigkeit
- verminderter Antrieb

Dazu kommen Begleitsymptome wie Schlafstörungen, Appetitveränderung, Schuldgefühle oder Konzentrationsprobleme – über mindestens zwei Wochen. Im DSM-5 (296.3x) wird die Major Depressive Disorder ähnlich beschrieben, aber bei Kindern Reizbarkeit als Kernsymptom anerkannt. Die Symptome müssen in mehreren Lebensbereichen auftreten und eine klinisch bedeutsame Beeinträchtigung verursachen.

Zentrale Symptome bei Kindern

- anhaltende Traurigkeit oder Reizbarkeit
- Rückzug von Freunden oder Aktivitäten
- Leistungsabfall in der Schule
- körperliche Beschwerden ohne organische Ursache
- Appetitlosigkeit oder übermäßiges Essen
- Schlafprobleme
- Schuldgefühle, Selbstabwertung
- Todeswünsche oder Suizidgedanken

Fallbeispiel: »Arian« zu Depression

Arian ist elf Jahre alt. Früher hat er gerne Fußball gespielt. Heute sitzt er oft einfach nur auf der Bank. In der Schule sagt er wenig, manchmal gar nichts. Wenn er gefragt wird, zuckt er mit den Schultern. Sein Blick wandert oft aus dem Fenster, als wäre dort etwas, das ihm mehr bedeutet als alles im Raum. Er hat kaum noch Appetit. Manchmal vergisst er zu essen.

Praxis-Check für Fachkräfte

Woran Sie kindliche Depression erkennen können:

- Reizbarkeit oder Rückzug
- Schlafstörungen, Albträume
- Leistungsabfall, Antriebslosigkeit
- Überangepasstheit
- Appetitveränderung
- Körpersymptome ohne medizinische Ursache
- symbolische Suizidäußerungen
- Verlust von Freude an sonst geliebten Dingen

Quellen

- WHO (2022): *ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics*
- APA (2013): *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5)*
- Barkmann, C. & Schulte-Markwort, M. (2012): *Depression bei Kindern und Jugendlichen*
- Hammen, C. (2009): *Children of depressed parents: mechanisms of risk*
- Petermann, F. & Petermann, U. (2010): *Klinische Kinderpsychologie*
- Robert Koch-Institut (2023): *Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland*

4. Wenn Eltern erkranken – Depression in der Familie verstehen

Manche Kinder lernen früh, dass ihre Eltern traurig sind – ohne dass je darüber gesprochen wird. Sie verstehen, dass sie leise sein müssen, wenn Mama im Bett liegt. Oder dass sie sich lieber selbst um das Abendessen kümmern, wenn Papa sich zurückzieht. In Deutschland wächst laut Schätzungen jedes vierte Kind mit mindestens einem psychisch belasteten Elternteil

auf (vgl. Wittchen et al., 2011; RKI, 2023). Depression ist dabei eine der häufigsten Erkrankungen – und eine, die für Kinder besonders schwer einzuordnen ist. Denn: Die Eltern sind ja da. Und doch emotional manchmal unerreichbar.

Was passiert bei einer Depression?

Nach ICD-11 (WHO, 2022) ist die Depression eine affektive Störung, die sich unter anderem durch folgende Symptome äußert:

- Antriebslosigkeit
- gedrückte Stimmung
- Verlust von Freude oder Interesse
- Schlafstörungen
- Appetitveränderungen
- Schuldgefühle oder innere Leere

In der elterlichen Rolle kann dies bedeuten:

- fehlende Resonanz auf kindliche Signale
- Unzuverlässigkeit im Alltag
- Verlust der elterlichen Präsenz – emotional und organisatorisch

Kinder verstehen diese Symptome nicht als »Krankheit«. Sie spüren nur: »Etwas stimmt mit Mama (oder Papa) nicht. Und vielleicht bin ich schuld.«

Fallbeispiel: Arian (11)

Arian ist elf. Seit seine Mutter »so traurig ist«, kümmert er sich still um vieles. Er wärmt Ravioli auf – manchmal direkt aus der Dose. Manchmal kauft er sich eine Pizza oder bestellt online. Seine Noten sind schlechter geworden. Er sagt, er will keine Umstände machen – also lädt er keine Freunde mehr ein. Er schläft schlecht. Manchmal vergisst er zu essen. Fußballspielen hat er aufgehört. Auch das Malen. »Wozu noch?«, hat er einmal gefragt. Ganz leise. Seine Mutter ist da – aber sie sieht ihn nicht. Nicht, weil sie nicht will. Sondern weil

ihre Krankheit den Blick vernebelt. Arian weiß nicht, dass das einen Namen hat. Aber er spürt: Etwas fehlt. Und irgendwie muss er das ausgleichen.

Parentifizierung – wenn Kinder zu Eltern werden

Kinder wie Arian übernehmen Aufgaben, die sie überfordern:

- Sie trösten Eltern,
- übernehmen Haushaltspflichten,
- achten auf Stimmungen,
- sorgen für Geschwister oder vermeiden Konflikte.

Diese Rollenumkehr nennt man Parentifizierung. Sie kann zu chronischem Stress, Überforderung und Schuldgefühlen führen – oft ein Leben lang (vgl. Walper et al., 2005). Was fehlt, ist: Kindsein dürfen.

Risiko – und auch Schutz

Kinder psychisch erkrankter Eltern haben ein erhöhtes Risiko, selbst psychische Störungen zu entwickeln – bis zu 3–4-fach (vgl. Hammen, 2009). Aber: Es gibt auch Resilienzfaktoren, die schützen:

- stabile Beziehungen außerhalb der Kernfamilie
- Raum für Gefühle und Sprache
- Psychoedukation – altersgerechtes Wissen über Depression
- Therapiebegleitung für Eltern und Kind
- kreative, körperliche oder spielerische Ausdrucksmöglichkeiten

Was Kinder brauchen

Kinder brauchen keine Fachbegriffe. Sie brauchen Worte, die ihnen helfen, zu verstehen.

Sie brauchen Erwachsene, die sagen: »Deine Mama ist krank. Und du bist nicht schuld. Du darfst traurig sein. Und fröhlich. Du bist nicht allein.«

Praxistipps für Fachkräfte

Wenn du spürst, dass ein Kind in seiner Familie zu viel trägt:

- Geh in Resonanz, nicht in Bewertung.
- Sprich über Gefühle, nicht über Diagnosen.
- Frag: »Was ist zu Hause manchmal schwer für dich?«
- Und wenn du nichts sagen kannst – bleib einfach da. Manchmal ist das genug.

Quellen

- WHO (2022). *International Classification of Diseases, ICD-11*
- Hammen, C. (2009). *Children of depressed parents*
- Walper, S. et al. (2005). *Belastungen von Kindern in Risikofamilien*
- Robert Koch-Institut (2023). *Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland*
- Wittchen, H.-U. et al. (2011). *Die psychische Gesundheit der Nation*

5. »Arian« lesen, begleiten, verstehen – wie Fachkräfte mit diesem Buch arbeiten können

Dieses Buch ist mehr als eine Geschichte. Es ist eine Einladung zur Resonanz. Für Kinder, die sich selbst kaum spüren. Für Erwachsene, die sich fragen: »Wie kann ich helfen – ohne zu verletzen?« Und für Fachkräfte, die nicht alles wissen müssen – aber bereit sind, wirklich zu sehen. Arians Geschichte öffnet Türen. Zu Gesprächen, die sonst schwerfallen, zu inneren Bildern, die keine Worte haben und zu einer Haltung, die Kinder nicht reparieren will – sondern begleitet.

In Schule und pädagogischem Alltag

»Arian« eignet sich als Einstieg in Themen wie:

- psychische Belastung in Familien
- stille Kinder und Parentifizierung
- Empathie und Gefühlssprache WVE

Einsatzmöglichkeiten:

- Deutschunterricht: Perspektivwechsel – ein Tagebuch aus Ariens Sicht.
- Kunst: Ein Bild für »meinen sicheren Ort«.
- Religion/Ethik: Was bedeutet »Verantwortung« in Familie?
- Sozialtraining: Gefühlskarten, Resonanzübungen, empathisches Zuhören

Wichtig:

- Lesen darf freiwillig sein.
- Gespräche brauchen Regeln und Schutzräume.
- Nicht jedes Kind reagiert gleich – und das ist in Ordnung.

In Beratung, Therapie und Sozialarbeit

Arians Geschichte kann eine Brücke sein:

- zur Biografiearbeit
- zur Entlastung kindlicher Schuldgefühle
- zur Eröffnung schwieriger Themen

Impulse für Gespräche mit Kindern:

- »Was glaubst du, wie fühlt sich Arian?«
- »Kennst du das – dass man nicht über alles reden möchte?«
- »Was würdest du Arian wünschen?«

Kreative Methoden:

- Gefühle malen oder aus dem Text herausgreifen
- Erinnerungskarten: »Was tut mir gut?«, »Was gibt mir Kraft?«
- Körperübungen aus dem Buch übernehmen (Atmung, ruhige Haltung)
- Geschichte weiterschreiben: »Wie könnte es weitergehen für Arian?«

Mit Bezugspersonen arbeiten:

Auch im Gespräch mit Eltern, Pflegepersonen oder Lehrkräften kann »Arian« hilfreich sein:

- »Was löst seine Geschichte bei Ihnen aus?«
- »Gibt es etwas, das Sie daran erinnert?«

In Wohngruppen, Pflegefamilien und Patenschaften

»Arian« kann in stationären oder betreuten Settings auf verschiedene Weise wirken:

- als Lese Geschichte im Gruppenalltag
- als Anstoß für kreatives Arbeiten (Malen, Basteln, Szenisches Spiel)
- als Impuls für Gespräche über Familie, Gefühle und Vertrauen

Wichtig:

- Freiwilligkeit – keine therapeutische Pflicht
- Zugang über das Kind, nicht über die Diagnose
- Achtsamkeit für mögliche Trigger und emotionale Reaktionen

Erfahrungen zeigen: Kinder suchen oft nicht Antworten, sondern Resonanz. Manchmal reicht ein Satz, der bleibt:

»Du bist nicht allein.«

Reflexionshilfe für Fachkräfte

Vor dem Einsatz mit einem Kind:

- Was löst Ariens Geschichte in mir aus?
- Habe ich die innere Ruhe, zuzuhören – auch ohne sofort zu helfen?

Währenddessen:

- Wo entsteht Verbindung?
- Wo spüre ich Unruhe – und warum?

Danach:

- Was braucht das Kind jetzt – und was brauche ich?
- Wie kann ich das Erlebte mit Kolleg:innen besprechen?

Info: Was beim Einsatz von »Arian« hilft

- keine Pflicht – nur Einladung
- sichere Räume und klare Gesprächsregeln
- Pausen zulassen – auch Stille ist wertvoll
- kein Ziel, keine Bewertung – nur Beziehung
- die eigenen Grenzen und Gefühle ernst nehmen
- Supervision oder kollegiale Rücksprache einplanen

»Arian« in Fortbildung und Teamarbeit

Das Buch eignet sich auch für Teamsupervision, Fortbildungen oder Reflexionstage:

- Einstieg über einen Abschnitt aus Ariens Geschichte
- gemeinsames Nachdenken über Sprache, Haltung und Fallverstehen
- Austausch über emotionale Reaktionen und Handlungsspielräume
- Fokus: Kinderschutz, Gefühlssprache, professionelle Selbstfürsorge

Haltung statt Technik

Dieses Buch will nicht erklären, wie man Kinder »richtig« behandelt. Es will erinnern: An die Kraft von Beziehung, an die Wirksamkeit von echten Worten und an die Tatsache, dass manche Kinder durch Geschichten zu sich selbst finden – wenn Erwachsene den Mut haben, einfach da zu sein.

Es braucht keine fertigen Antworten.

Es braucht Erwachsene, die bleiben – wenn ein Kind seine Worte sucht.

Fachliche Impulse und Quellen

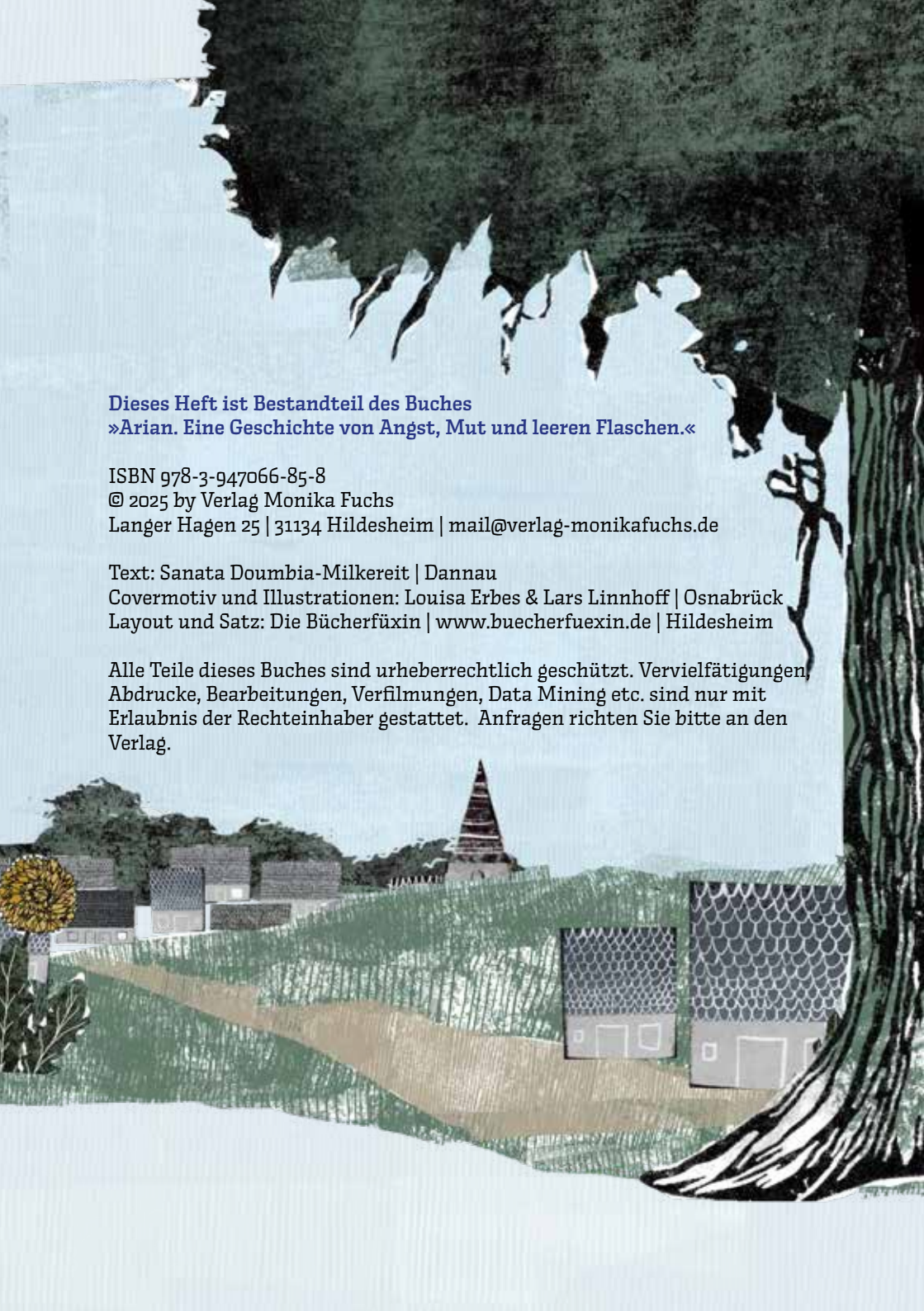
- Bowlby, J. (2007). *Bindung – Eine Analyse der Mutter-Kind-Beziehung*
- Reddemann, L. (2020). *Mit dem inneren Kind arbeiten – das ressourcenorientierte Konzept*
- Hüther, G. (2016). *Rettet das Spiel!*
- Rosa, H. (2019). *Resonanz – Eine Soziologie der Weltbeziehung*
- Reimer, D., & Schweppe, C. (2011). *Narration als Zugang zur Lebenswelt von Kindern*

6. Wohngruppe als Halt – zwischen Stabilität und Sehnsucht

Wenn ein Kind nicht mehr zu Hause leben kann, ist das kein Versagen – nicht des Kindes und nicht automatisch der Eltern. Manchmal sind die Umstände so überfordernd, die Beziehungen so erschöpft, dass es einen neuen Ort braucht. Einen Ort, an dem Sicherheit, Stabilität und Beziehung wieder möglich werden. Wohngruppen sind nicht die Lösung für alles. Aber sie können ein Raum des Übergangs sein: zwischen Trauma und Vertrauen, zwischen Schutz und Autonomie, zwischen gestern und morgen. Was brauchen Kinder in stationären Einrichtungen wirklich? Was macht gute pädagogische Arbeit dort aus? Und wie gelingt Beziehung unter institutionellen Bedingungen? Dieser Abschnitt wirft einen ehrlichen, fachlich fundierten Blick auf das Leben in Wohngruppen – aus Sicht der Kinder, der Fachkräfte und der Systeme.

Struktur gibt Halt – nicht nur Regeln

Wohngruppen sind strukturierte Räume. Sie folgen Tagesplänen, haben Regeln und Erwartungen. Für viele Kinder, die aus chaotischen oder emotional instabilen Lebensverhältnissen kommen, ist das eine erste Orientierung. Struktur kann ent-



Dieses Heft ist Bestandteil des Buches

»Arian. Eine Geschichte von Angst, Mut und leeren Flaschen.«

ISBN 978-3-947066-85-8

© 2025 by Verlag Monika Fuchs

Langer Hagen 25 | 31134 Hildesheim | mail@verlag-monikafuchs.de

Text: Sanata Doumbia-Milkereit | Dannau

Covermotiv und Illustrationen: Louisa Erbes & Lars Linnhoff | Osnabrück

Layout und Satz: Die Bücherfüxin | www.buecherfuexin.de | Hildesheim

Alle Teile dieses Buches sind urheberrechtlich geschützt. Vervielfältigungen, Abdrucke, Bearbeitungen, Verfilmungen, Data Mining etc. sind nur mit Erlaubnis der Rechteinhaber gestattet. Anfragen richten Sie bitte an den Verlag.