

Informationen für erwachsene Kinder aus Suchtfamilien

von Henning Mielke

Erwachsene, die als Kinder in einer alkohol- oder suchtkranken Familie aufgewachsen sind, tragen ihre Kindheit als unsichtbare Bürde mit sich herum. Seit Kindertagen sind sie daran gewöhnt, ihre Gefühle auf „Stand-by“ zu schalten, den eigenen Wahrnehmungen und anderen Menschen zu misstrauen.

„In mir war immer eine Trauer,
deren Ursache ich vergessen
hatte.“
(ein erwachsenes Kind, anonym)

- Rede nicht!
- Vertraue nicht!
- Fühle nicht!

Die Befolgung dieser in jeder Suchtfamilie geltenden Gebote half ihnen, halbwegs unbeschadet durch die Kindheit zu kommen. Ist ein Kind aus suchtkranker Familie aber erwachsen geworden, verkehren sich die von Kindesbeinen an erprobten schützenden Verhaltensweisen und Strategien in ihr Gegenteil. Sie richten sich nun gegen das erwachsene Kind und verhindern ein erfülltes Leben:

- Wer nicht redet, gerät in Isolation.
- Wer nicht vertraut, führt ein Leben in Angst.
- Wer nicht fühlt, hat sich selbst verloren.

Das Heimtückische dabei ist: Oft sind die traumatischen Ereignisse der Kindheit so nachhaltig verdrängt worden, dass die erwachsenen Kinder die prägende Bedeutung des familiären Suchtproblems nicht erkennen. Und auch wenn Erinnerungen an die elterliche Sucht vorhanden sind, stellen erwachsene Kinder oft den Zusammenhang zu ihren Schwierigkeiten im Erwachsenenleben nicht her. Zu nennen sind unter anderem:

- mangelnde Selbstannahme
- Probleme, Partnerschaften einzugehen und zu leben
- Probleme mit der Berufswahl und der beruflichen Entfaltung
- Neigung zur Überverantwortlichkeit und Kontrolle gegenüber anderen Menschen
- Schwierigkeiten, gesunde Grenzen zu setzen
- selbstschädigendes Verhalten
- Selbstzweifel
- Ängste
- Depressionen
- psychosomatische Beschwerden
- Suchtprobleme
- Co-Abhängigkeit

Selbst wenn Probleme dieser Art vorhanden sind und das Leben schmerzhaft beeinträchtigen, nehmen viele erwachsene Kinder diese nicht wirklich wahr und leben in der festen Überzeugung, in ihrem Leben alles im Griff zu haben. Das verinnerlichte Gebot des „Fühle nicht!“ verhindert eine realistische Einschätzung des eigenen Lebens. Die Al-Anon Familiengruppen für Angehörige und Freunde von Alkoholikern haben daher einen Fragenkatalog entwickelt, der es erwachsenen Kindern alkoholkranker Eltern erleichtert, die Auswirkungen und Spätfolgen der Kindheit in einem süchtigen Umfeld einzuschätzen.

Sind Sie in einer Familie mit einem Alkoholproblem aufgewachsen?

Viele Erwachsene fragen sich, ob sie durch den Alkoholismus in Mitleidenschaft gezogen wurden. Sollte jemand, der Ihnen nahe steht, Probleme mit Alkohol haben oder gehabt haben, können Ihnen die folgenden Fragen Klarheit verschaffen:

1. Streben Sie immerzu nach Anerkennung und Bestätigung?
2. Fällt es Ihnen schwer, Ihre Fähigkeiten anzuerkennen?
3. Haben Sie Angst vor Kritik?
4. Neigen Sie dazu, sich zu übernehmen?
5. Macht Ihnen Ihr zwanghaftes Verhalten Probleme?
6. Haben Sie einen Hang zur Perfektion?
7. Fühlen Sie sich unbehaglich, wenn Ihr Leben glatt verläuft? Malen Sie sich dann künftige Schwierigkeiten aus?
8. Fühlen Sie sich lebendiger, wenn es drunter und drüber geht?
9. Fühlen Sie sich immer noch für andere verantwortlich, so wie früher für den Trinker?
10. Finden Sie es einfach, für andere da zu sein, haben aber Mühe, gut zu sich selbst zu sein?
11. Kapseln Sie sich ab?
12. Machen Ihnen Autoritätspersonen und wütende Menschen Angst?
13. Fühlen Sie sich von einzelnen Personen oder von ihrer Umgebung ausgenutzt?
14. Bereiten Ihnen intime Beziehungen Probleme?
15. Halten Sie Mitleid für Liebe, genau wie früher im Umgang mit dem Trinker?
16. Ziehen Sie Menschen mit Problemen an oder suchen Sie solche?
17. Klammern Sie sich an Beziehungen, aus Angst vor dem Alleinsein?
18. Misstrauen Sie häufig Ihren eigenen Gefühlen, so wie denen anderer?
19. Haben Sie Mühe, aus sich herauszugehen?
20. Glauben sie, dass das Trinken eines Elternteils sich negativ auf Sie ausgewirkt haben könnte?

Mit freundlicher Genehmigung der Al-Anon Familiengruppen für Angehörige und Freunde von Alkoholikern

Der lange Schatten der Sucht

Meist haben sich erwachsene Kinder seit ihrer Kindheit von ihren Gefühlen so konsequent abgeschnitten, dass sie als Erwachsene kaum einen Zugang zu Wut, Schmerz, Angst, Trauer, Freude und Liebe finden. Emotionale Verwirrung ist für sie der Normalzustand. Weil sie oft nicht wissen, was sie gerade fühlen, haben sie große Schwierigkeiten, Entscheidungen zu treffen. Sie reagieren auf das Leben, statt es aktiv zu gestalten. Bei vielen erwachsenen Kindern ist die Überzeugung, ein Opfer zu sein, sehr ausgeprägt. Sie leben ein Leben in Passivität und Resignation.

*„Ich hatte meine Gefühle in einem Panzerschrank verschlossen und den Schlüssel im Klo runtergespült.“
(ein erwachsenes Kind, anonym)*

Andere arbeiten exzessiv und gieren dauernd nach Anerkennung. Sie versuchen, sich mit ständiger Aktivität zu betäuben, um die emotionale Leere in ihrem Inneren nicht zu spüren. Doch egal, wie viel sie leisten: Genug ist nicht genug. Nie stellt sich bei ihnen das Gefühl ein, in Ordnung zu sein.

Wieder andere greifen zu denselben Betäubungsmitteln, die schon ihre Eltern in die Sucht führten. Obwohl sie sich geschworen hatten, nie so zu werden wie der Alkoholikervater oder die medikamentenabhängige Mutter, müssen sie nun entsetzt feststellen, dass die Sucht der Eltern im eigenen Leben ihre Wiederholung findet.

Viele entwickeln statt einer stofflichen Sucht zwanghafte Verhaltensweisen, die Suchtcharakter haben können: Überessen, Magersucht und Bulimie, aber auch körperliche Selbstverletzungen, selbstquälerisches Kreisdenken und depressive Verstimmungen.

Fast alle erleben sich in nahen Beziehungen als abhängig. Sie haben es nicht gelernt, gesunde, erwachsene Beziehungen zu leben und fallen im Umgang mit dem / der Partner/in in die Kinderrolle zurück: Sie versuchen, sich Liebe und Nähe durch Wohlverhalten zu verdienen. Sie stellen die eigenen Bedürfnisse und Wünsche zurück und ordnen sie denen des Partners / der Partnerin unter. Eigene Grenzen, ja die eigene Persönlichkeit lösen sich auf.

Viele geraten wiederholt an Partner/innen mit Suchtproblemen. Was als Liebe begann, wandelt sich zu ständiger Sorge und Fürsorge um den / die süchtige/n Partner/in. Sie hören auf, ein eigenes Leben zu leben und wenden alle Kraft auf, um den/die Süchtige/n zu kontrollieren.

Für manche werden Liebe, Sex, Romanzen und ständig wechselnde Beziehungen zur Sucht. Die Aufregung und die Dramen, die daraus erwachsen, bereiten ihnen weniger Angst als die Nähe, die sich in einer gesunden und stabilen Partnerschaft entwickeln könnte.

Andere wiederum vermeiden jegliche nahe Beziehung aus Angst vor dem hohen Preis, den sie für Liebe und Nähe zahlen zu müssen. Nur in der Isolation fühlen sie sich sicher und autonom. Doch der Preis, den sie wirklich zahlen, ist weit höher: Sie leben ein Leben in Einsamkeit.

Schmerzhaft wird vielen erwachsenen Kindern bewusst, dass ihre Kindheit nicht nur durch die elterliche Sucht überschattet wurde, sondern auch durch sexuellen und emotionalen Missbrauch, körperliche Gewalt und/oder Vernachlässigung. Die Erinnerungen an diese Erfahrungen sind oft seit der Kindheit verschüttet, weil sie zu unerträglich waren. Im Erwachsenenalter dringen sie oft blitzartig als sogenannte „Flashbacks“ wieder ins Bewusstsein und können schwere seelische Krisen auslösen. Erwachsene Kinder, die in der Kindheit solche Gewalterfahrungen machen mussten, haben besonders große Schwierigkeiten mit den Themen Liebe, Nähe, Partnerschaft und Sexualität. Viele haben aufgrund ihrer traumatisierenden Kindheitsumstände psychische oder soziale Störungen entwickelt, die Ihr Leben nachhaltig beeinträchtigen.

Genesung – die lange Reise zu sich selbst

Es hat viele gute Gründe gegeben, als Kind in einer Suchtfamilie das Fühlen einzustellen. Oft verleugnen erwachsene Kinder die Bedrängnisse ihrer Kindheit aus Loyalität zur Familie so konsequent, dass sie sich und andere glauben machen, alles sei in bester Ordnung gewesen. Sich einzugestehen, dass das idealisierte Bild der Kindheit ein Trugbild ist, erfordert Mut. Wer den Mut aufbringt, dem eröffnet sich eine neue Perspektive:

*„Ich habe die Hoffnung auf eine bessere Vergangenheit aufgegeben.“
(ein erwachsenes Kind, anonym)*

Genesung für erwachsene Kinder beginnt, wenn sie sich ihren schmerzhaften Erinnerungen stellen und die verschlossenen Gefühle wieder zulassen. Der Genesungsprozess lässt sich mit einer steifen, fast erfrorenen Hand vergleichen, die ins Warme kommt. Sie hat im Frost ihre Beweglichkeit und Sensibilität verloren. Die heilende Wärme und die Wiederbelebung werden aber zunächst als brennender Schmerz empfunden. Erst ganz langsam verliert die Hand ihre Starre und gewinnt ihre Feinfühligkeit und Eigenwärme wieder.

Erwachsene Kinder brauchen emotionale Wärme, um sich aus ihrer Starre zu befreien. Orte, wo diese Wärme zu finden ist, sind:

- Selbsthilfegruppen
- ambulante oder stationäre Therapieeinrichtungen
- Selbsterfahrungsgruppen, in denen eine Atmosphäre von Respekt und liebevoller Annahme herrscht

*„Nur Du allein schaffst es – aber Du schaffst es nicht allein.“
(anonym)*

Erwachsene Kinder suchtkranker Eltern haben einen starken Hang zum Einzelkämpfertum. Sie sind es seit Kindertagen gewöhnt, auf sich allein gestellt zu sein und alles mit sich selbst abzumachen. Die Vorstellung, sich anzutruauen und mit anderen Menschen über ihre inneren Nöte zu sprechen, ist ihnen fremd und ruft Abwehr und Angst hervor. Nicht selten nehmen sie vorhandene Hilfeangebote nicht wahr, weil sie sich selbst versichern, alles „im Griff“ zu haben und alleine klarzukommen. Dass dieser überstarke Drang zur Eigenständigkeit Teil ihrer Krankheit ist, erschließt sich ihnen nicht. Um von der Familienkrankheit Sucht zu genesen, ist Gemeinschaft ein unverzichtbares Therapeutikum:

Wir sind hier, weil es letztlich kein Entrinnen vor uns selber gibt.

Solange der Mensch sich nicht selbst in den Augen und Herzen seiner Mitmenschen begegnet, ist er auf der Flucht.

Solange er nicht zulässt, dass seine Mitmenschen an seinem Innersten teilhaben, gibt es für ihn keine Geborgenheit.

Solange er sich fürchtet, durchschaut zu werden, kann er weder sich selbst noch andere erkennen – er wird allein sein.

Wo können wir solch einen Spiegel finden, wenn nicht in unserem Nächsten?

Hier in der Gemeinschaft kann ein Mensch erst richtig klar über sich werden und sich nicht mehr als den Riesen seiner Träume oder den Zwerg seiner Ängste sehen, sondern als Mensch, der – Teil eines Ganzen – zu seinem Wohl seinen Beitrag leistet.

*In solchem Boden können wir Wurzeln schlagen.
Nicht mehr allein – wie im Tod – sondern lebendig als Mensch unter Menschen.*

Richard Beauvais

Erwachsene Kinder, die zum ersten Mal eine Selbsthilfegruppe besuchen, erleben dies nicht selten als ein „Nach Hause Kommen“. Oft treffen sie hier zum ersten Mal bewusst mit anderen Menschen zusammen, die in ihrer Kindheit ebenfalls Sucht im Elternhaus erlebt haben.

Es ist für sie erleichternd, zu erkennen, dass sie nicht die Einzigen sind, die solche Erfahrungen machen mussten. Hierdurch können die tiefsitzende Scham und die Schuldgefühle langsam abgebaut werden. Absolute Vertraulichkeit und eine Haltung liebevoller Annahme sorgen in der Gruppe für einen sicheren Rahmen, der es nach und nach möglich macht, angstfrei über die schmerzhaften Lebenserfahrungen zu sprechen. Durch den offenen und ehrlichen Austausch in der Gruppe stellen erwachsene Kinder oft erstaunt fest, wie ähnlich andere in Ihren Denk-, Verhaltens- und Gefühlsmustern sind. Die Gruppenmitglieder sind einander Spiegel, um die eigene Problematik klarer erkennen zu können. Sie unterstützen sich aber auch gegenseitig dabei, neues Verhalten einzuüben, indem sie Lernerfahrungen miteinander teilen.

„Wir kennen uns alle – wir sind uns nur noch nicht begegnet.“

(ein erwachsenes Kind, anonym)

Wenn erwachsene Kinder suchtkranker Eltern den Mut finden, sich ihrer Vergangenheit zu stellen und mit der Hilfe einer Selbsthilfegemeinschaft den Weg der Genesung gehen, haben sie gute Chancen, die Qualität ihres Lebens zu verbessern – eines Lebens, in dem Liebe, Freude und Dankbarkeit einen

immer größeren Raum einnehmen können. Erwachsene Kinder, die den Weg bereits gegangen sind, beschreiben die möglichen Veränderungen so:

„Wir entwickeln uns zu reifen, verantwortungsvollen Menschen, die die Fähigkeit haben, Freude, Erfüllung und Schönes zu erleben. Obwohl wir nie perfekt sein werden, wird uns unser fortschreitendes inneres Wachsen unendliche Möglichkeiten eröffnen. Wir werden entdecken, dass wir sowohl liebenswert als auch liebevoll sind. Wir werden andere lieben, ohne uns selbst dabei zu verlieren, und wir lernen auch, Liebe anzunehmen. Unsere Sichtweise - einst nebelverhangen und verwirrt - wird klar, und wir werden fähig, die Realität wahrzunehmen und die Wahrheit zu erkennen. Mut und Gemeinschaft werden anstelle unserer Angst treten. Wir werden fähig sein, das Risiko, Fehler zu machen, einzugehen, um neue, verborgene Talente in uns zu entdecken. Unser Leben - wie angeschlagen und gedemütigt es auch sein mag - wird uns Hoffnung schenken, die wir mit anderen teilen. Wir werden die Vielfalt unserer Gefühle erfahren, ohne dabei Sklaven unserer Emotionen zu sein. Wir werden unsere Geheimnisse nicht länger schamhaft verbergen. Wenn wir beginnen, uns selbst, unseren Familien und der gesamten Welt zu vergeben, werden sich uns mehr und mehr Entscheidungsmöglichkeiten öffnen.“

Auszug aus: *Vom Überleben zur Genesung – aufgewachsen in einer alkoholkranken Familie*

Al-Anon Familiengruppen (Hrsg.), S. 275f. Mit freundlicher Genehmigung

Professionelle Hilfe

Selbsthilfegruppen sind ein guter Anfang, für die Aufarbeitung der eigenen Kindheit in einer suchtbelasteten Familie. Manche erwachsene Kinder nehmen zusätzlich professionelle Hilfeangebote von Psychotherapeut/innen wahr. Beides kann sich gegenseitig befruchten und ergänzen. Im engen Kontakt mit einem/einer Therapeut/in können hinderliche Einstellungen, Reaktionen und Verhaltensweisen sichtbar und bewusst werden, die in der Ursprungsfamilie gelernt wurden. Hilfreich erleben viele erwachsene Kinder auch einen Aufenthalt in einer Klinik, um über einen längeren Zeitraum in einem geschützten Rahmen eigene Abhängigkeiten, destruktive Muster und psychische Probleme zu bearbeiten und zu reduzieren. Die meisten erwachsenen Kinder suchen jedoch von sich aus keine Hilfe, da sie dies seit frühester Kindheit als Grundhaltung verinnerlicht haben: „Ich hab alles im Griff!“ Diese Einstellung führt dazu, dass viele erst dann professionelle Hilfe suchen, wenn sie infolge einer eigenen Sucht oder psychischen Erkrankung in eine schwere Krise kommen. Wer frühzeitig das Gespräch mit dem Arzt / der Ärztin seines/ihres Vertrauens sucht, und sich über die Möglichkeiten fachärztlicher, psychotherapeutischer und ggf. auch medikamentöser Behandlung beraten lässt, kann sich möglicherweise Jahre des Leidens ersparen und leben, statt nur zu überleben.

Leseempfehlung

Ursula Lambrou

Familienkrankheit Alkoholismus. Im Sog der Abhängigkeit
Beschreibung des Systems Suchtfamilie und der Auswirkungen auf Kinder
sowie ihrer Genesungsmöglichkeiten, mit vielen persönlichen Berichten.
Rowohlt Taschenbuch
Preis: 9,99 EUR

Eine große Auswahl an Literatur finden Sie in unseren Literaturtipps.
→ www.nacoa.de/service/literaturtipps

So können Sie uns unterstützen

NACOA Deutschland ist auf Spenden angewiesen, um seine vielfältigen Aufgaben als Interessenvertretung für Kinder aus Suchtfamilien zu erfüllen: z.B. die Bereitstellung von Fachinformationen auf dieser Website. Bitte, geben Sie NACOA etwas zurück. Sie können → **hier** schnell und bequem online spenden. Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung!

© NACOA

Ziel von NACOA ist die Verbreitung von Informationen über Kinder aus Suchtfamilien.
Texte aus NACOA-Broschüren oder Websites dürfen von anderen Institutionen unentgeltlich vervielfältigt werden, vorausgesetzt,

- dass die Nutzung der Wissensvermittlung über Kinder aus Suchtfamilien dient,
- dass mit der Nutzung keine kommerziellen Interessen verfolgt werden,
- dass vor der Nutzung eine Genehmigung durch NACOA Deutschland erteilt wurde (Anfragen unter info@nacoa.de),
- dass die genutzten Texte mit folgendem Quellenverweis gekennzeichnet werden:
© NACOA Deutschland – www.nacoa.de