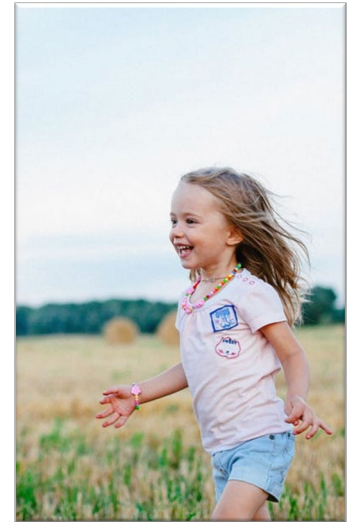


Einführung

Oftmals bringen wir die Erfahrungen von damals nicht mit unserem Heute in Verbindung. Wir sind uns unsicher und oftmals möchten wir unserer Eltern in Schutz nehmen. Die folgenden Punkte geben dir ein Gefühl dafür, ob und wie dich die Suchterkrankung deiner Eltern im Heute beeinflusst.

1. Suchst du dauernd Zustimmung und Bestätigung?
2. Bist du schlecht in der Lage deine Leistungen zu erkennen?
3. Hast du Angst vor Kritik?
4. Überforderst du dich selbst?
5. Hast du Probleme mit eigenem zwanghaften bzw. süchtigem Verhalten
6. Versuchst du alles möglichst perfekt zu machen?
7. Fühlst du dich unwohl, wenn dein Leben glatt verläuft, und erwartest ständig neue Probleme?
8. Fühlst du dich mitten in der Krise richtig lebendig?
9. Fühlst du dich immer noch sehr verantwortlich für andere, so wie früher für die süchtige Person?
10. Kümmerst du dich bereitwillig und leicht um andere, findest es jedoch schwierig, dich um dich selbst zu kümmern und dir die gleiche Zuwendung zu geben?
11. Isolierst du dich von anderen Menschen?
12. Reagierst du mit Angst auf Autoritätspersonen und Menschen, die wütend sind?
13. Hast du das Gefühl, dass einzelne Personen und die Gesellschaft dich ausnützen?
14. Hast du Probleme mit Liebesbeziehungen?
15. Verwechselst du Mitleid mit Liebe?
16. Wirkst du auf Menschen, welche süchtig sind, anziehend? Suchst du dir süchtige Partner?
17. Klammerst du dich an Beziehungen vielleicht aus Angst sonst allein zu sein?
18. Misstraust du öfters deinen Gefühlen und misstraust du auch den Gefühlen, die andere dir zeigen?
19. Findest du es schwierig, deine Gefühle auszudrücken?
20. Glaubst du, dass das Trinken deiner Eltern dich beeinträchtigt hat?



(Quelle: Al-Anon)

Um sich selbst besser kennenzulernen und zu verstehen, möchte ich dich einladen, die Welt von damals durch die Augen eines Kindes zu betrachten. Wenn du heute zurückschaust, sagst du vielleicht des Öfteren: „So schlimm war das ja nun auch nicht.“ Doch wenn wir das Erlebte aus den Augen eines Kindes betrachten, sieht es meist ganz anders aus.

Kinder sind schutzbedürftig, glauben so ziemlich alles, was Ihnen erzählt wird, und sie sind zu 100 % abhängig von der Zuwendung ihrer Erziehungsberechtigten. Wenn ein Kind z. B. nachts aufwacht und trotz Hilferufe niemand zu Hilfe kommt, versetzt solch eine Situation ein Kind unter Umständen in Todesangst. Die Mutter hört es vielleicht nicht oder sitzt ahnungslos nebenan bei der Nachbarin. Das spielt für das Kind keine Rolle, es weiss nur, es ist allein. Daher betrachte deine Erfahrungen aus der Kindheit immer mit den Augen des Kindes von damals, nicht mit den Augen des Erwachsenen von heute.

Wie wir wurden, wie wir sind

Wie bereits erläutert, fehlt es Kindern, welche in Familien mit Suchtproblemen aufwachsen, oftmals an der Befriedigung ihrer Grundbedürfnisse. Ich möchte dich einladen, dir Gedanken zu machen, was dir in deiner Kindheit gefehlt hat, respektive wovon du dir mehr gewünscht hättest. Die Situationen zu Hause variieren sehr stark, daher möchte ich dich bitten, einfach bei dir zu bleiben und dich für deine Geschichte zu öffnen.

Was hat dir als Kind am meisten gefehlt?

- | | | |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> Aufmerksamkeit | <input type="checkbox"/> Nahrung | <input type="checkbox"/> Vertrauen |
| <input type="checkbox"/> Geborgenheit | <input type="checkbox"/> Zärtlichkeit | <input type="checkbox"/> Unterstützung |
| <input type="checkbox"/> Mitgefühl | <input type="checkbox"/> Verständnis | <input type="checkbox"/> Leichtigkeit |
| <input type="checkbox"/> Liebe | <input type="checkbox"/> Anerkennung | <input type="checkbox"/> Sicherheit |
| <input type="checkbox"/> Schutz | <input type="checkbox"/> Zuverlässigkeit | <input type="checkbox"/> Harmonie |
| <input type="checkbox"/> Sauberkeit | <input type="checkbox"/> Ruhe | <input type="checkbox"/> Nähe |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |

Schreibe ein paar Sätze zu deiner Auswahl. Wo hat sich der Mangel gezeigt? An was erinnerst du dich? Vielleicht hast du zu dem einen oder anderen Punkt ein klares Bild oder Erlebnis vor Augen. Schreib es auf.

Wie wir wurden, wie wir sind

Deine Persönlichkeit

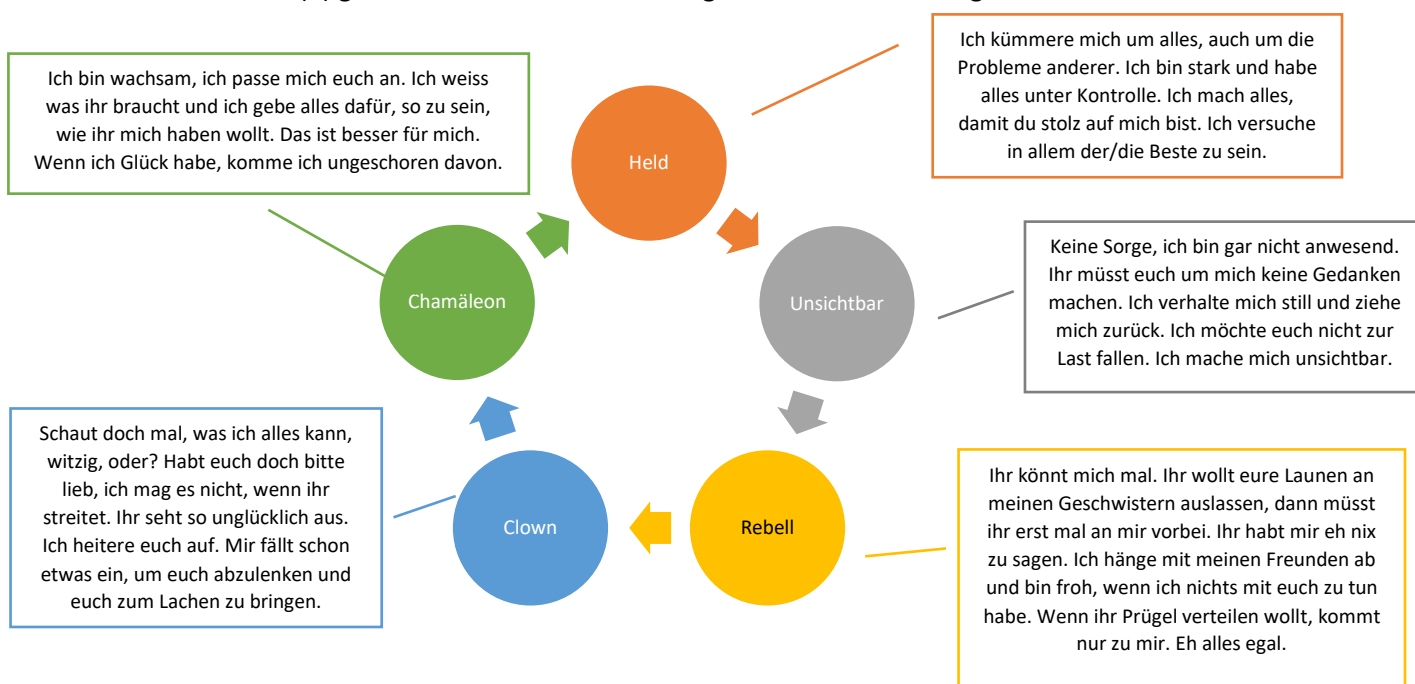
Wir alle haben unsere eigene Persönlichkeit. Vor allen Dingen in Familien mit mehreren Kindern fällt dies auf, da jedes Kind Situationen unterschiedlich erlebt. Du selbst bist in deiner Persönlichkeit vielleicht eher introvertiert, wobei deine Schwester das Gegenteil ist. Du bist vielleicht eher gefühlsorientiert, wobei eines deiner Geschwister eher ein Kopfmensch ist. Ich möchte auf das Thema der eigenen Persönlichkeit nicht zu sehr eingehen, da es den Rahmen sprengt, aber wenn du neugierig bist und ein wenig mehr darüber erfahren möchtest, hier ein Link zu einem kostenlosen Persönlichkeitstest. Er kann dir helfen, deine Persönlichkeit für dich ein wenig klarer zu machen. Selbstverständlich haben diese Art von Tests auch ihre Grenzen, aber spiele doch einfach ein wenig, wenn du Lust hast.

<https://www.16personalities.com/de/personlichkeitstypen>

Wie wir wurden, wie wir sind

DAMALS

Die Rollenmuster, welche wir in der Kindheit übernommen haben, sind tief in unserem unbewussten System verankert. Man kann auch einfach sagen, jeder hat seine eigene «Normalität». Wir hinterfragen diese nicht, warum auch. Doch heute möchte ich dich einladen, die Rollenmuster deiner Kindheit näher zu betrachten. **Welches war deine Haupt- und welches deine Nebenrolle im System?** Was hast du getan, um deine dringend benötigte Aufmerksamkeit und die Erfüllung deiner Bedürfnisse zu forcieren? Falls du Geschwister hast, lade ich dich ein, auch zu prüfen, welche Rollen sie im System hatten. Schreibe auf wie sich die Rolle(n) geäußert haben. Was hast du getan oder auch nicht getan?



Meine Rolle(n) / meine Handlungen:

Wie wir wurden, wie wir sind



Rollen meine Geschwister:

HEUTE

Nun möchte ich dich einladen zu überprüfen, wo du Verhaltensweisen von damals heute noch anwendest und wie es sich für dich anfühlt. Wenn du auf dein heutiges Leben schaust, wo findest du Parallelen.

Welche der folgenden Wörter würden dich am besten beschreiben. Bitte sei dir bewusst, dass diese keine „Wertungen“ deiner Person darstellen, sondern nur den Einfluss der Vergangenheit auf das Heute spiegeln.

Der HELD / die HELDIN:

- | | | |
|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> leistungsorientiert | <input type="checkbox"/> verantwortungsvoll | <input type="checkbox"/> kontrollierend |
| <input type="checkbox"/> Überfordere mich | <input type="checkbox"/> manipulativ | <input type="checkbox"/> suche abhängige Partner |
| <input type="checkbox"/> Workaholic | <input type="checkbox"/> ungeduldig | <input type="checkbox"/> brauche Bestätigung von aussen |
| <input type="checkbox"/> streng | <input type="checkbox"/> ständig unter Strom | <input type="checkbox"/> starke Abneigung gegen Schwäche |

Das unsichtbare Kind:

- | | | |
|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> Einzelgänger | <input type="checkbox"/> konfliktscheu | <input type="checkbox"/> zieht sich bei Streit zurück |
| <input type="checkbox"/> ruhig | <input type="checkbox"/> tagträumerisch | <input type="checkbox"/> unentschieden, wankelmütig |
| <input type="checkbox"/> wenig Lebensfreude | <input type="checkbox"/> mag keine Veränderungen | <input type="checkbox"/> wird übersehen |

Der Rebell:

- | | | |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> wütend / feindselig | <input type="checkbox"/> suchtkrank | <input type="checkbox"/> Schwierigkeiten überall |
| <input type="checkbox"/> kriminelle Erfahrungen | <input type="checkbox"/> sehr dominant | <input type="checkbox"/> voller Abwehr |

Der Clown:

- | | | |
|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> zwanghafte Clownerei | <input type="checkbox"/> kindlich | <input type="checkbox"/> Probleme mit Stress |
| <input type="checkbox"/> konfliktscheu | <input type="checkbox"/> sucht Held als Partner | <input type="checkbox"/> niedlich |
| <input type="checkbox"/> hyperaktiv | <input type="checkbox"/> Konzentrationsprobleme | |

Wie wir wurden, wie wir sind

Die aufgezeigten Punkte sind eher negativ behaftet, doch möchte ich auch die „positiven“ Auswirkungen des Aufwachsens in einer Familie mit Suchtproblemen aufzeigen. Findest du dich in einigen Aspekten wieder? Welche fehlen? Ergänze diese bitte.

- | | | |
|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> belastbar | <input type="checkbox"/> kreativ | <input type="checkbox"/> mitfühlend |
| <input type="checkbox"/> stressresistent | <input type="checkbox"/> lösungsorientiert | <input type="checkbox"/> gute Intuition |
| <input type="checkbox"/> selbstständig | <input type="checkbox"/> teamfähig | <input type="checkbox"/> wachsam |
| <input type="checkbox"/> zuverlässig | <input type="checkbox"/> einfühlsam | <input type="checkbox"/> beruflich erfolgreich |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |

MORGEN

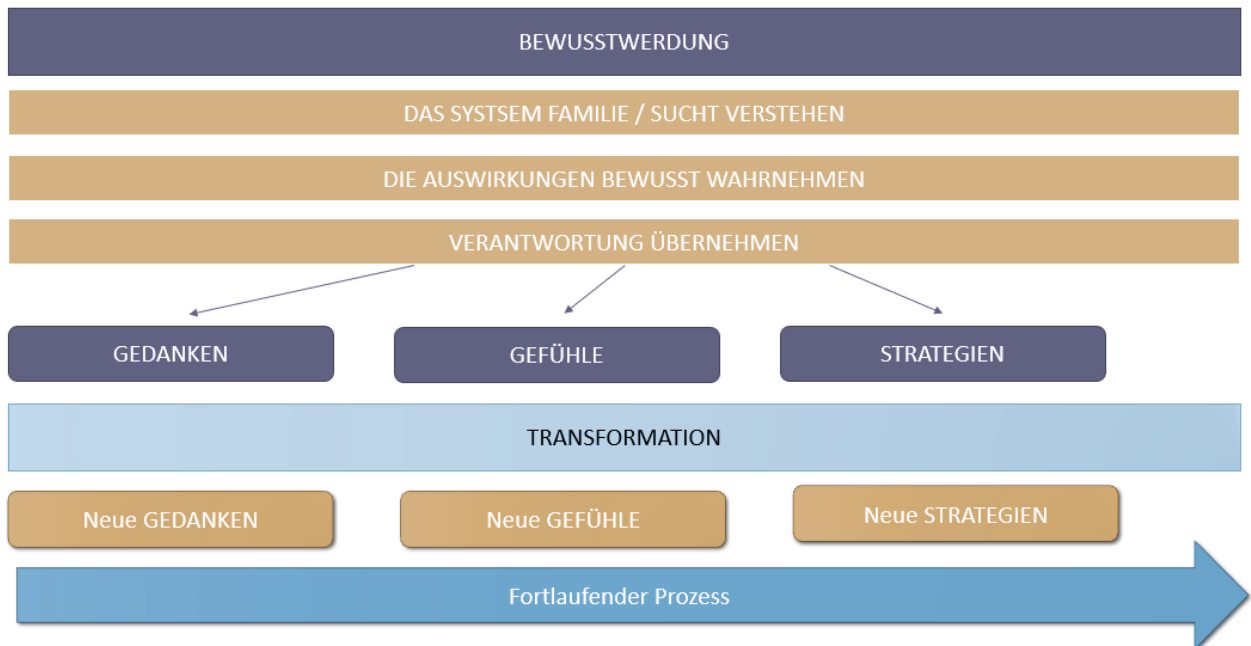
Das Aufwachsen in einer Suchtfamilie hinterlässt viele Wunden aber auch Stärken. Wobei die Auswirkungen je nach Familiensituation, individuellen Erfahrungen und der eigenen Persönlichkeit sehr unterschiedlich sind.

Aufgrund des Schweigens innerhalb der Familie wie auch in der Gesellschaft, fühlen sich Betroffene oftmals sehr einsam, daher ist ein Austausch untereinander oft wie ein Nachhausekommen. Ich wünsche mir, dass die **Facebookgruppe «Aufgewachsen in einer Familie mit Suchtproblemen»** zur Unterstützung beiträgt, das Schweigen zu brechen. Wer das Schweigen bricht, bricht die Macht der Täter. Falls du noch nicht Mitglied bist: Ich habe die Gruppe auf meiner Website verlinkt; einfach anklicken und der geschlossenen Gruppe Gleichgesinnter beitreten.

Der Weg, welcher heilsame Wirkung erzielt, darf durch das Erkennen und die Entwicklung des eigenen Selbst stattfinden. Indem wir uns den Wunden bewusstwerden und uns unserem verletzten Inneren zuwenden, dürfen alte Erfahrungen transformiert werden. Unser „Ego“, wie man so schön sagt, ist brilliant. Wir verdrängen negative Erfahrungen, lieben unsere Komfortzone und vermeiden Schmerz. Das führt nur leider nicht dazu, dass Wunden heilen können. Es ist wie eine vereiterte Wunde. Wenn wir diese nicht öffnen, den Eiter abfließen lassen und die Wunde säubern, wird die Entzündung bleiben, ja sogar schlimmer werden. Starke Schmerzen treten auf und lassen uns unkontrolliert handeln. Daher ist für die Verbesserung deiner Situation, das Öffnen der Wunden und deren Säuberung essenziell. Erst dann kann sich eine Kruste bilden und die Wunde langsam heilen.

Das fängt bei unseren nicht gelebten Werten an, vertieft sich durch unsere Gedanken über uns und unsere Umwelt, geht weiter über unsere unterdrückten, nicht gespürten Gefühle und das Erkennen unserer eigenen Strategien. Indem du lernst, die volle Verantwortung für deine Gedanken und Gefühle zu übernehmen und diese zu akzeptieren, fängst du auch an, dein Umfeld mit anderen Augen zu sehen. Mit Liebe für den „Menschen“, mit all seinen Stärken und Schwächen. Die alten Muster zu durchbrechen, benötigt Zeit und den Willen aus der Komfortzone auszubrechen. Aber du wirst den Effekt deines Tuns im Aussen wahrnehmen. Menschen gehen anders auf dich zu, Situationen entspannen sich, innere Ruhe kehrt ein,

Wie wir wurden, wie wir sind



Ich gebe dir in meinen Coachings und Workshops Techniken an die Hand, die es dir ermöglichen, Schritt für Schritt dein eigenes Selbst zu entdecken. Du bist bereits perfekt. Allerdings liegt dein wundervolles Selbst unter den negativen Gedanken und Gefühlen, welche in der Vergangenheit ihren Ursprung haben, vergraben.

Ich wünsche mir, dass ich dir mit dieser Einführung in das Suchtthema bereits ein Stück auf deinem Weg weiterhelfen konnte. Weitere Informationen über mein Angebot findest du auf meiner Website www.ipsum-coaching.com und regelmässig in der Facebookgruppe [„Aufgewachsen in einer Familie mit Suchtproblemen“](#).

In Verbundenheit

Antje



Antje Rüllenrath

- Join me on the trip of your lifetime -