

Informationen für erwachsene Kinder aus Suchtfamilien

von *Henning Mielke*

„In mir war immer eine Trauer, deren Ursache ich vergessen hatte.“

(ein erwachsenes Kind, anonym)

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.

- 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, verliert sich selbst.

Das Heimtückische dabei ist: Oft sind die traumatischen Ereignisse der Kindheit so nachhaltig verdrängt worden, dass die Suchterkrankung in der Herkunftsfamilie von den erwachsenen Kindern in ihrer prägenden Bedeutung nicht erkannt wird. 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
- Selbstzweifel
- Ängste
- Depressionen
- psychosomatische Beschwerden
- selbstschädigendes Verhalten
- Suchtprobleme
- Co-Abhängigkeit

Selbst wenn Probleme dieser Art vorhanden sind und das Leben schmerzhaft beeinträchtigen, nehmen erwachsene Kinder diese oft 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

**„Ich hatte meine Gefühle in einem Panzerschrank verschlossen
und den Schlüssel im Klo runtergespült.“**

(ein erwachsenes Kind, anonym)

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.

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 Kreisdanken und Depressionen.

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 und/oder körperliche Gewalt. 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.

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

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:

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 quälender 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 und 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 häufig 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 anzuvertrauen 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

„Wir kennen uns alle – wir sind uns nur noch nicht begegnet.“
(ein erwachsenes Kind, anonym)

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 oft tiefsitzende Scham und die brennenden 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.

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. Der Weg ist nicht leicht, aber er lohnt die Mühe. 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

© **NACOA Deutschland** (Ausnahmen: Zitate von Al-Anon und Beauvais)

Dieser Text darf von anderen Institutionen unentgeltlich vervielfältigt werden unter der Voraussetzung,

- 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

Links

Selbsthilfegruppen für erwachsene Kinder suchtkranker Eltern



Die **Al-Anon Familiengruppen** bieten an vielen Orten in Deutschland Selbsthilfegruppen mit dem besonderen Schwerpunkt erwachsene Kinder aus alkoholkranken Familien an. Es gibt in Deutschland ca. 60 Gruppen. Adressenliste [hier](#). Auch in den Al-Anon Familiengruppen ohne besonderen Schwerpunkt sind erwachsene Kinder willkommen. Ferner gibt es ein **Onlinemeeting** für erwachsene Kinder.



Erwachsene Kinder aus suchtkranken Familien sind Selbsthilfegruppen für Erwachsene, deren Leben durch ihre Kindheit in einer suchtkranken Familie beeinträchtigt ist. Es gibt in Deutschland ca. 40 Gruppen.



Die Verbände der Suchtselbsthilfe bieten an einigen Orten Gesprächsgruppen für junge Erwachsene, die als Kinder in alkoholkranken Familien aufgewachsen sind. Infos [hier](#). In den Selbsthilfegruppen für Alkoholiker sind Angehörige und somit auch erwachsene Kinder in der Regel willkommen. Infos [hier](#)

Selbsthilfegruppen zu anderen für erwachsene Kinder wichtigen Themen



Wenn erwachsene Kinder suchtkranker Eltern selbst alkohol- oder drogenabhängig sind, ist es vorrangig, die stoffliche Sucht zum Stillstand zu bringen. Hierfür stehen zahlreiche Selbsthilfegruppen verschiedener Verbände zur Verfügung: **Anonyme Alkoholiker**, **Guttempler**, **Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe**, **Kreuzbund**, **Blaues Kreuz**, **Blaues Kreuz** in der Evangelischen Kirche, **Narcotics Anonymous**.

Zwanghaftes Arbeiten kann zur Sucht werden. Hilfe gibt es bei den **Anonymen Arbeitssüchtigen**



Erwachsene Kinder, die besondere Probleme mit co-abhängigem Verhalten haben, finden Hilfe bei den Anonymen Co-Abhängigen.



Überlebende von Inzest und sexuellem Missbrauch finden Hilfe bei [Incest Survivors Anonymous](#).



Erwachsene Kinder mit Essproblemen finden Hilfe bei [Overeaters Anonymous](#).



Bei Problemen mit den Themen Beziehung und Sexualität bieten die [Anonymen Sex- und Liebessüchtigen](#) Hilfe.

Weitere Websites zum Thema



[blue](#) ist ein Portal für jugendliche und erwachsene Kinder von Alkoholikern mit Forum und zahlreichen Informationen.



[Ekinda](#) ist ein Portal für erwachsene Kinder aus suchtbelasteten Familien. Es bietet Informationen und ein Forum zum gegenseitigen Austausch.



[Lavinias Dreamland](#) ist eine private Website mit Texten rund um das Thema Kinder aus Suchtfamilien



[Versteckte Scham](#), selbstverletzendes Verhalten, Selbstablehnung, Angstzustände, Depressionen und Selbstmordgedanken bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen sind oft Folgen von Suchtproblemen in der Herkunftsfamilie. Diese Website bietet Information, Hilfsmöglichkeiten und ein Chatbook für Betroffene.

Literaturtipps für erwachsene Kinder

Al-Anon Familiengruppen (Hrsg.)

**Vom Überleben zur Genesung -
Aufgewachsen in einer alkoholkranken Familie**

Erfahrungsberichte von erwachsenen Kindern aus alkoholkranken Familien und Schritte zur Genesung.

Zu bestellen bei: Al-Anon Familiengruppen, Zentrales Dienstbüro, Emilienstraße 4, 45128 Essen.

Bestellschein [hier](#) herunterladen.

Preis: 9,20 EUR

Al-Anon Familiengruppen (Hrsg.)

Hoffnung für Heute

Meditationsbuch für erwachsene Kinder. Texte für jeden Tag des Jahres.

Zu bestellen bei: Al-Anon Familiengruppen, Zentrales Dienstbüro, Emilienstraße 4, 45128 Essen.

Bestellschein [hier](#) herunterladen.

Preis: 9,70 EUR

Sylvia Berke

**Familienproblem Alkohol
Wie Angehörige helfen können**

Ratgeber für den Ausweg aus Sucht und Co-Abhängigkeit

Neuland Verlag

Preis: 10,00 EUR

Ben Furmann

Es ist nie zu spät, eine glückliche Kindheit zu haben

Verlag Modernes Lernen

Preis: 15,30 EUR

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: 7,90 EUR

Karl Lask

Wir brechen das Schweigen – Kinder von Alkoholabhängigen wecken Hoffnung

Erfahrungsberichte von erwachsenen Kindern aus alkoholkranken Familien. Blaukreuz-Verlag

Preis: 10,50 EUR

Janet G. Woititz

Um die Kindheit betrogen. Hoffnung und Heilung für erwachsene Kinder von Suchtkranken

Analyse der Auswirkungen von Alkoholismus in der Familie auf Kinder und die Folgen im

Erwachsenenalter sowie Perspektiven der Genesung.

Kösel Verlag

Preis: 15,50 EUR

Janet G. Woititz

**Sehnsucht nach Liebe und Geborgenheit. Wie erwachsene Kinder von Suchtkranken Nähe
zulassen können**

Beziehungsratgeber für erwachsene Kinder aus Suchtfamilien.

Kösel Verlag

Preis: 15,50 EUR

Englischsprachige Titel

Claudia Black

It will never happen to me

Growing Up with Addiction As Youngsters, Adolescents, Adults

Hazelden

Preis: 15,25 \$

Claudia Black

Changing Course

Healing from Loss, Abandonment, and Fear

Hazelden

Preis: 14,95 \$

Sharon Wegscheider Cruse

Another Chance

Hope & Health for the Alcoholic Family

Science & Behaviour Books

Preis: 25,95 \$

Sharon Wegscheider Cruse

Learning to love yourself

Finding Your Self-Worth

Health Communications Inc.

Preis: 10,95 \$