

„Das Konzept des Erwachsenen Kindes stammt von den Alateens, die das Meeting „Hoffnung für Erwachsene Kinder von Alkoholikern“ ins Leben riefen. Die Gründungsmitglieder unserer Gemeinschaft, die über 18 Jahre alt waren, waren Erwachsene; aber als Kinder wuchsen sie in einem alkoholkranken Umfeld auf.“

Erwachsenes Kind bedeutet auch, dass wir, wenn wir konfrontiert werden, in eine Entwicklungsstufe unserer Kindheit zurückfallen.“

Die Geschichte von ACA – ein Interview mit Tony A., 1992.

Erwachsene Kinder von Alkoholikern verwendet die Worte des Mitbegründers der Gemeinschaft Tony A. als Grundlage, um die Persönlichkeit des Erwachsenen Kindes zu definieren. Ein Erwachsenes Kind ist jemand, der auf erwachsene Situationen mit Selbstzweifeln, Selbstvorwürfen oder dem Gefühl, falsch oder minderwertig zu sein, antwortet, die alle in der Kindheit gelernt wurden. Ohne Hilfe agieren wir als Erwachsene unbewusst mit unwirksamen Gedanken und Urteilen. Der Rückfall kann subtil sein, aber er ist da und sabotiert unsere Entscheidungen und Beziehungen.

Die folgenden Fragen können Dir helfen, zu entscheiden, ob Alkoholismus oder eine andere familiäre Dysfunktion in Deiner Familie existierte. Wenn Deine Eltern nicht getrunken haben, haben Deine Großeltern vielleicht getrunken und die Krankheit der „Familiendysfunktion“ an Deine Eltern weitergegeben. Wenn Alkohol oder Drogen kein Problem waren, kann dein Zuhause vielleicht chaotisch, unsicher und nicht nährend gewesen sein, so wie in vielen alkoholkranken Familien.

Diese 25 Fragen bieten einen Einblick in einige Möglichkeiten, wie Kinder davon betroffen sind, mit einem Problemtrinker aufzuwachsen, selbst Jahre nach dem Verlassen des Hauses. Die Fragen gelten auch für Erwachsene, die in Familien aufwachsen, in denen Esssucht, Sexsucht, Arbeitsucht oder religiöser Missbrauch auftraten. Viele Pflegekinder, die inzwischen erwachsen sind, können sich ebenfalls mit diesen Fragen identifizieren.

1. Erinnerst du dich an jemanden, der getrunken hat oder Drogen genommen hat oder sonst ein Verhalten gezeigt hat, das du jetzt als dysfunktional betrachtest?

- 2. Hast du es vermieden, Freunde mit nach Hause zu bringen, weil dort getrunken wurde oder es ein anderes dysfunktionales Verhalten gab?**
- 3. Hat sich ein Elternteil für das Trinken oder andere Verhaltensweisen des anderen entschuldigt?**
- 4. Haben sich deine Eltern so sehr aufeinander konzentriert, dass sie dich zu ignorieren schienen?**
- 5. Haben sich deine Eltern oder Verwandten ständig gestritten?**
- 6. Wurdest du in Streitereien oder Meinungsverschiedenheiten hineingezogen und gebeten, Stellung für einen Elternteil oder Verwandten zu beziehen?**
- 7. Hast du versucht, deine Geschwister vor Alkoholkonsum oder anderem Verhalten in der Familie zu schützen?**
- 8. Fühlst du dich als Erwachsener unreif? Hast du das Gefühl, ein Kind zu sein?**
- 9. Glaubst du als Erwachsener, dass du wie ein Kind behandelt wirst, wenn du mit deinen Eltern zusammen bist? Lebst du weiterhin eine Kindheitsrolle aus bei deinen Eltern?**
- 10. Glaubst du, dass es in deiner Verantwortung liegt, sich um die Gefühle oder Sorgen der Eltern zu kümmern? Erwartest du, dass andere Verwandte von dir, dass du ihre Probleme löst?**
- 11. Fürchtest du Autoritätspersonen und wütende Menschen?**
- 12. Suchst du ständig nach Anerkennung und Lob, hast aber Schwierigkeiten ein Kompliment anzunehmen, wenn du eines bekommst?**
- 13. Siehst du die meisten Formen der persönlichen Kritik als Attacke?**
- 14. Überlastest du dich selbst und fühlst du dich dann wütend, wenn andere, das, was Du tust, nicht zu schätzen wissen?**
- 15. Denkst du, dass du für die Art und Weise verantwortlich bist, wie eine andere Person sich fühlt oder sich verhält?**
- 16. Hast du Schwierigkeiten, Gefühle zu erkennen?**
- 17. Suchst du im Außen nach Liebe und Geborgenheit?**

- 18. Beschäftigst du dich mit den Problemen anderer? Fühlst du dich lebendiger, wenn es eine Krise gibt?**
- 19. Setzt du Sex mit Intimität (Vertraulichkeit/Nähe) gleich?**
- 20. Verwechselst du Liebe mit Mitleid?**
- 21. Hast du dich in einer Beziehung mit einer zwanghaften oder gefährlichen Person wiedergefunden und dich gefragt, wie du da hineingeraten bist?**
- 22. Urteilst du gnadenlos über dich selbst und fragst dich, was normal ist?**
- 23. Benimmst du dich in der Öffentlichkeit auf die eine Art und zu Hause auf eine andere Weise?**
- 24. Glaubst du, dass deine Eltern ein Problem mit Alkohol oder Drogen hatten?**
- 25. Denkst du, dass du durch das Trinken oder andere dysfunktionale Verhaltensweisen deiner Eltern oder deiner Familie beeinflusst wurdest?**

(Fragen aus dem Roten Buch, Seiten 18-20)

Wenn du auf drei oder mehr dieser Fragen mit „Ja“ geantwortet hast, könntest du unter den Auswirkungen des Aufwachsens in einer alkoholkranken oder dysfunktionalen Familie leiden. Wir laden dich herzlich ein, an einem ACA-Meeting in deiner Nähe teilzunehmen, um mehr zu erfahren.

Erwachsene Kinder von Alkoholikern ist eine anonyme Zwölf Schritte und Zwölf Traditionen Gemeinschaft. Unsere Meetings bieten eine sichere Umgebung für erwachsene Kinder, um ihre gemeinsamen Erfahrungen auszutauschen. Indem wir regelmäßig an Meetings teilnehmen und über unser Leben teilen, verändern wir allmählich unser Denken und Verhalten. Indem wir das Programm von ACA arbeiten, finden wir einen anderen Weg zu leben.

Eine weltweite Liste der ACA-Meetings, einschließlich Telefon- und Online-Meetings, findest du unter:

www.adultchildren.org

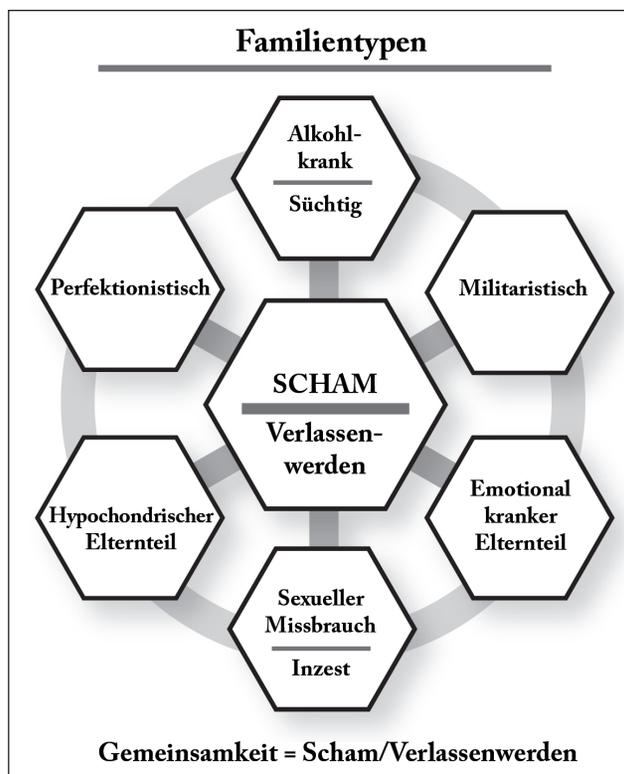
Eine Liste von ACA-Meetings, die in Deutschland, in Österreich und der Schweiz angeboten werden, findest du unter:

www.erwachsenekinder.org

Laundry List

1. Wir isolierten uns und fürchteten uns vor Menschen und Autoritätspersonen.
2. Wir wurden zu Menschen, die ständig nach Anerkennung suchen und verloren dabei unsere Identität.
3. Wir haben Angst vor wütenden Menschen und vor jeder persönlichen Kritik.
4. Wir werden entweder Alkoholiker, heiraten einen solchen oder beides, oder wir finden eine andere zwanghafte Persönlichkeit, wie zum Beispiel einen Arbeitssüchtigen, um unsere krankhaften Verlassensbedürfnisse zu erfüllen.
5. Wir leben das Leben aus der Opferperspektive und werden von dieser Schwäche in unseren Liebesbeziehungen und Freundschaften angezogen.
6. Wir haben ein überentwickeltes Verantwortungsbewusstsein, und es ist leichter für uns, uns mit anderen zu beschäftigen als mit uns selbst; dies ermöglicht es uns, unsere eigenen Fehler usw. nicht allzu genau zu betrachten.
7. Wir bekommen Schuldgefühle, wenn wir uns für uns selbst einsetzen, anstatt anderen nachzugeben.
8. Wir wurden süchtig nach Aufregung.
9. Wir verwechseln Liebe und Mitleid und neigen dazu, Menschen zu „lieben“, die wir „bemitleiden“ und „retten“ können.
10. Wir haben unsere Gefühle aus unserer traumatischen Kindheit „unterdrückt“ und haben die Fähigkeit verloren, unsere Gefühle zu fühlen oder auszudrücken, weil das so schmerzhaft ist (Verleugnung).
11. Wir urteilen hart über uns selbst und haben ein sehr niedriges Selbstwertgefühl.
12. Wir sind abhängige Persönlichkeiten, die Angst davor haben, verlassen zu werden. Wir sind bereit, alles zu tun, um an einer Beziehung festzuhalten, damit wir die schmerzhaften Verlustgefühle nicht spüren müssen, die aus unserem Leben mit kranken Menschen herrühren, welche emotional nie für uns da waren.
13. Alkoholismus ist eine Familienkrankheit; wir wurden Co-Alkoholiker (Co- Abhängige) und nahmen die Eigenschaften dieser Krankheit an, obwohl wir nicht mit dem Trinken anfangen.
14. Co-Alkoholiker sind eher Reagierende als Handelnde.

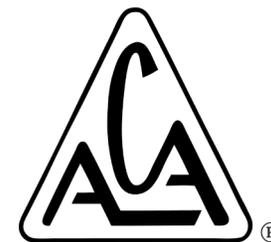
Tony A., 1978



Zusätzlich zu den alkoholkranken und süchtigen Familien gibt es mindestens fünf weitere Familientypen, die Erwachsene Kinder hervorbringen können:

- Familien mit psychischen Erkrankungen bei einem Elternteil/bei beiden Elternteilen.
- Familien mit hypochondrischem Elternteil/hypochondrischen Eltern.
- Familien mit rituellen Überzeugungen, strenger Bestrafung und extremer Geheimniskrämerei, oft mit religiösen, militaristischen oder sadistischen Untertönen. Einige dieser Familien setzen Kinder der Körperverletzung und anderen Formen des kriminellen Missbrauchs aus.
- Familien mit verdecktem oder tatsächlichem sexuellem Missbrauch, einschließlich Inzest und unangemessenem Berühren oder Ankleiden durch ein Elternteil/die Eltern.
- Perfektionistische, beschämende Familien, in denen die Erwartungen oft zu hoch sind und das Lob typischerweise an eine Leistung gebunden ist, anstatt freiwillig gegeben zu werden.

25 Fragen: Bin ich ein Erwachsenes Kind?



**Erwachsene Kinder von Alkoholikern
Alkoholranke/Dysfunktionale Familien**

**Erwachsene Kinder von Alkoholikern
& aus dysfunktionalen Familien**

Gemeinsames Dienstbüro der
deutschsprachigen ACA-Gemeinschaft
www.erwachsenekinder.org
info@erwachsenekinder.org
+49 (0) 151 431 432 45