



## Die Laundry List\*

### 14 Charakterzüge eines Erwachsenen Kindes

*Diese Eigenschaften haben wir vermutlich gemeinsam, weil wir in einer alkoholkranken Umgebung aufgewachsen sind.*

1. Wir isolierten uns und fürchteten uns vor Menschen und Autoritätspersonen.
2. Wir suchten nach Anerkennung und verloren dabei unsere Identität.
3. Wir haben Angst vor wütenden Menschen und jeglicher 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 Verlassenheitsbedürfnisse 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 ausgeprägtes 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 für uns selbst eintreten, 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 beurteilen uns selbst hart und haben ein sehr niedriges Selbstwertgefühl.
12. Wir sind abhängige Persönlichkeiten, die Angst vor dem Verlassenwerden haben, und die alles tun werden, um eine Beziehung aufrechtzuerhalten, damit wir die schmerzhaften Verlassenheitsgefühle nicht spüren, die wir durch das Zusammenleben mit kranken Menschen, die emotional nie für uns da waren, erlitten haben.
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

\* Anm. d. Übers.: „Laundry List“ ist eine englische Redewendung und bedeutet „lange Liste“. Das Literaturkomitee hat beschlossen, den englischen Begriff beizubehalten, da er innerhalb der deutschsprachigen ACA-Gemeinschaft gebräuchlich ist.

\*\* Anm. d. Übers.: In der englischen Originalfassung wird der Begriff „para-alcoholic“ verwendet. In Deutschland ist der Begriff „Co-Alkoholiker“ geläufiger, daher wird er in dieser Übersetzung verwendet. Beide Begriffe werden als Synonym für „Co-Abhängige“ verwendet.