

Erwachsene Kinder suchtkranker Eltern haben oft keine klare Vorstellung davon, was normal ist.

Wenn man sich die aktuellen Zahlen der Deutschen Hauptstelle gegen Suchtgefahren (DHS) anschaut, sind in Deutschland allein 3,5 Millionen Menschen abhängig von bewusstseinsverändernden Substanzen (Alkohol, Drogen, Medikamente). Konservativen Schätzungen zufolge sind in Deutschland mindestens drei Millionen Kinder davon betroffen, mit einem oder zwei süchtigen Elternteilen aufzuwachsen.

In einer Familie mit einem oder zwei suchtkranken Elternteilen aufzuwachsen, hat gravierende Auswirkungen auf die Kinder, die sie bis weit ins Erwachsenenleben hinein begleiten können. Die häufigsten dieser Auswirkungen hat vor einigen Jahren die Psychotherapeutin Janet Woititz in ihrem Buch „Um die Kindheit betrogen“ zusammengetragen.

Vielleicht treffen nicht alle davon auf dich zu oder nur bis zu einem bestimmten Grad. Es geht auch gar nicht darum, dich in eine Schublade zu stecken, sondern es geht darum zu verstehen, dass du nicht allein bist. Dass manche deiner Verhaltensweisen einfach nur eine logische Folge deiner Lebenswirklichkeit als Kind sind. Es geht darum, dir zu helfen zu verstehen, warum du dich als Erwachsene/r so verhältst, wie du es tust. Denn wenn du dir diese Wesenszüge anschaust und anfängst, sie zu verstehen, dann ist Veränderung möglich.

Also schauen wir uns den ersten Punkt etwas genauer an: Erwachsene Kinder aus Suchtfamilien haben oft keine klare Vorstellung davon, was normal ist.

Mit Sicherheit ist das einer meiner tiefgreifendsten Wesenszüge! Ich hatte als Kind keinen Bezugsrahmen, an dem ich messen konnte, was es heißt, in einem normalen Zuhause zu leben. Mein Familienleben bewegte sich von leicht verrückt bis zu extrem absonderlich. Da ich nur dieses Familienleben kannte, war das für mich das Übliche. Wenn man die Welt nur so kennt, dann glaubt man, dass die Welt so ist.

Mein chaotisches Alltagsleben war geprägt von Angst und Verwirrung. Aber je älter ich als Kind wurde, desto mehr wuchs die Erkenntnis, dass mein Familienleben und meine Kindheit ganz gewiss NICHT normal waren! Das Problem dabei ist, dass man mit dieser Erkenntnis noch lange keine Vorstellung davon hat, was denn stattdessen normal ist.

Meine Vorbilder waren Filme, Bücher, Liedermacher. Daran habe ich mich - in Ermangelung realer Vorbilder - orientiert. Ich weiß noch, wie sehr mich das Lied „Zeugnistag“ von Reinhard Mey als Jugendliche berührt hat. Wie sehr es mir zum Vorbild wurde für die Kinder, die ich später selber mal haben würde. Und wie sehr es mich verstört hat, dass ich diesem Anspruch als Mutter dann in der Wirklichkeit nicht gerecht wurde. Nicht gerecht werden konnte, weil er einfach nicht realistisch war. Sondern ein Lied.

Reinhard Mey singt davon, dass er bei einem Zeugnis, das nur so strotzte von schlechten und sehr schlechten Noten, als Junge die Unterschrift seiner Eltern gefälscht hat, schön bunt und krakelig. Ein Schwindel, der natürlich direkt aufflog. Aber als der wütende Direktor die Eltern antanzen ließ, haben beide behauptet, dass sie dieses Zeugnis unterschrieben hätten. Sie haben ihren Sohn also gedeckt, verstanden, geschützt.

Was für eine wunderschöne Vorstellung für ein Kind, dessen Eltern sich niemals auch nur im Geringsten dafür interessierten, was in der Schule passierte! Aber als ich dann eigene Kinder hatte, musste ich feststellen, dass ich keine Ahnung hatte, wie man das mit der Schule richtig macht. Ich wusste schlicht nicht, wie man Hausaufgaben kontrolliert, wie man lernt und zum Lernen anhält, wieviel Hilfe der Eltern angemessen und normal ist – ich hatte es nie gelernt. Ich liebe meine Kinder sehr! Dass Liebe nicht reicht war eine furchtbar schwere Erkenntnis.

Und so, wie ich es in diesem Teilbereich erlebt habe, so ging es mir in unzähligen anderen Bereichen meines Lebens auch: ich musste alles mühsam als Erwachsene nach-lernen, ohne je eine gesunde Basis für meine Entscheidungen zu haben. Ich wusste ja nie, ob das, was ich da nachahme, normal ist oder nicht. Ich habe lediglich versucht, mich so zu verhalten, als wüsste ich, was ich tue. Es geht mir tatsächlich noch heute oft so, dass ich verblüfft bin, wenn ich Verhaltensweisen, die ich von mir kenne, bei anderen Menschen erlebe und begreife, dass sie offensichtlich normal sind.

Mein Denkanstoß für dich:

Du allein entscheidest, ob du dich weiterentwickeln willst!

Frag dich selbst:

- Welche Verhaltensweisen, die du heute als Erwachsene/r zeigst, sind die Folge deiner Kindheit in einer Suchtfamilie?
- Wo findest du Informationen und Unterstützung, um Veränderungsprozesse einzuleiten und zu heilen?

Und dann:

- **Was wird sich für dich ändern, wenn du dich befreist?**

Meine Botschaft an dich: ALLES ist möglich! Es ist DEIN großartiges Leben!

Herzlich

Deine *Heike*