

## Erwachsenen Kindern suchtkranker Eltern fällt es schwer, Spaß zu haben.

Wenn du meine Beiträge in den letzten Wochen verfolgt hast, dann weißt du schon, dass ich mich hier auseinandersetze mit den Folgen, die das Aufwachsen in einer Suchtfamilie auch als Erwachsene für dich vielleicht haben kann.

Für dich geht es dabei darum, 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.

Erwachsenen Kindern suchtkranker Eltern fällt es schwer, Spaß zu haben. Um dieses Phänomen zu verstehen, musst du wieder einen Blick zurück werfen: wie sehr hat dir deine Kindheit Spaß gemacht? Wahrscheinlich kommt dir da nicht so viel in den Sinn, oder? In solchen Familienverhältnissen aufzuwachsen bringt einfach nicht besonders viel Spaß mit sich; es wird wenig gelacht und gespielt miteinander. Der Alltag dieser Familien wird durch die Sucht definiert, da ist wenig Raum für Leichtigkeit und Unbeschwertheit.

Ich selbst hatte das Glück, viele Ferien bei meiner Tante und ihrer Familie und bei meinen Großeltern verbringen zu können. Kleine Stücke normale Kindheit. Wenn ich heute zurückdenke, dann verbinden sich alle guten Erinnerungen an meine Kindheit ganz unmittelbar mit ihnen; dort fand meine Kindheit statt! Meine Oma hat gekocht, gestrickt, genäht. Mein Opa hat mir Schwimmen beigebracht und Fahrrad fahren. Mit meiner Tante und ihrer Familie haben wir Ausflüge gemacht, haben Picknicks veranstaltet und gegrillt, waren im Zoo und dergleichen. Um diese kleine aber feine Basis an positiven Kindheitserinnerungen war ich immer froh, denn sie waren das, was ich an meine Kinder weitergeben konnte.

Ich glaube, das ist ein ganz zentraler Punkt, immer und immer wieder: man kann nur weitergeben, was man selbst gelernt hat. Spielen gehört ganz sicher dazu! Ich habe nie gelernt, zu spielen.

Ich weiß noch, wie verwundert ich bei meiner Tante immer darüber war, dass diese Familie zusammen gespielt hat, Brettspiele, Karten, Ballspiele, was auch immer. Das kannte ich nicht. Und ich konnte es auch nicht. Das führte auch dazu, dass ich mich irgendwann nicht mehr traute, mitzumachen, aus Angst, mich zu blamieren. Ich stand als Kind und Jugendliche lieber daneben und habe zugehört, als das Risiko einzugehen, ausgelacht zu werden. Und es geht mir bis heute so: wenn ich nicht ganz sicher bin, mithalten zu können, dann lasse ich im ersten Impuls lieber die Finger davon.

Mit meinen Kindern habe ich immer viel vorgelesen, gesungen, gekuschelt. Losgelöste Spiele gab es mit mir nicht so häufig, ich wusste einfach nie, was ich da machen soll. Aber ich habe dafür gesorgt, dass sie immer Menschen in ihrem Leben hatten, die dieses Defizit von mir ausgleichen konnten.

Ich habe das alberne Spiel erst mit Santo entdeckt, meinem jetzigen Hund. Der ist in dieser Hinsicht so unbeschwert und lustig, das hat mich einfach angesteckt, hat mich zum Lachen gebracht, hat mir den Mut gegeben, die Theorie in die Praxis umzusetzen. Was für ein Spaß!

Es ist das Kind in uns, das Spaß hat und das weiß, wie man spielt. Das haben erwachsene Kinder suchtkranker Eltern als Kinder nicht gelernt.

Mein Denkanstoß für dich:

**Spaß haben, ausgelassen sein, albern sein, kann man nach-lernen, auch noch im Erwachsenenalter. Und zwar am besten, indem man sich mit Kindern umgibt, die wissen, wie man sich vergnügt. Oder mit Hunden 😊.**

- Mach all die kindischen Sachen, die du dich nie getraut hast! Jetzt ist es Zeit, mit dem Spielen anzufangen!
- Welches Spiel wolltest du schon immer mal spielen?
- Je selbstbewusster du wirst, desto weniger Angst hast du, dich lächerlich zu machen.

Frag dich selbst:

- **Was wird sich für dich ändern, wenn du dich befreist?**
- **Wie ist dein Leben, wenn du Spaß hast und unbeschwert sein kannst?**

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

Herzlich

Deine *Heike*