



Die „Schmutzige-Wäsche-Liste“ (14 Traits of an Adult Child)

Dies sind, wie es scheint, die Charakterzüge, die wir gemeinsam haben und welche darauf zurückzuführen sind, dass wir in einer alkoholkranken Umgebung aufgewachsen sind.

- 1) Wir isolierten uns und hatten Angst vor Menschen und Autoritätspersonen.
- 2) Wir suchten ständig Anerkennung und verloren dabei unsere Identität.
- 3) Wir haben Angst vor ärgerlichen Menschen und jeder Art von persönlichen Kritik.
- 4) Wir werden entweder Alkoholiker, heiraten einen solchen sie oder beides, oder wir finden eine andere zwanghafte Persönlichkeit wie zum Beispiel einen Arbeitssüchtigen, um unser krankhaftes Bedürfnis nach Verlassenwerden zu erfüllen.
- 5) Wir leben das Leben aus der Opferperspektive und wir werden in unseren Liebesbeziehungen und Freundschaften von dieser Schwäche angezogen.
- 6) Wir haben ein überentwickeltes Verantwortungsbewusstsein und es ist leichter für uns, uns um die Angelegenheiten anderer zu kümmern statt um unsere eigenen. Dies ermöglicht es uns, nicht zu genau auf unsere eigenen Fehler und so weiter schauen zu müssen.
- 7) Wir haben Schuldgefühle, wenn wir für uns selbst einstehen statt anderen nachzugeben.
- 8) Wir wurden süchtig nach Aufregung.
- 9) Wir verwechseln Liebe mit Mitleid und neigen dazu, Menschen zu „lieben“, die wir „bemitleiden“ und „retten“ können.
- 10) Wir haben die Gefühle aus unserer traumatischen Kindheit unterdrückt und haben die Fähigkeit verloren, unsere Gefühle zu fühlen oder auszudrücken, da dies zu sehr schmerzt.
- 11) Wir beurteilen und verurteilen uns selbst streng und haben ein sehr niedriges Selbstwertgefühl.
- 12) Wir sind abhängige Persönlichkeiten, die schreckliche Angst davor haben, verlassen zu werden und bereit sind alles zu tun, um an einer Beziehung festzuhalten. So vermeiden wir es, die schmerzhaften Verlustgefühle spüren zu müssen, die aus unserem Leben mit kranken Menschen herrühren, Menschen, die emotional nie für uns da waren.
- 13) Alkoholismus ist eine Familienkrankheit; wir wurden Para-Alkoholiker (Co- Abhängige)¹ und nahmen die Charakteristika jener Krankheit an, auch wenn wir selbst nicht tranken.
- 14) Para-Alkoholiker reagieren, statt dass sie agieren.

Tony A. 1978

¹ Hinzugefügt vom Handbuch-Komitee. Nicht in ursprünglicher Liste enthalten.

Adult Children of Alcoholics®/Dysfunctional Families World Service Organization, Inc.
www.adultchildren.org | Info@adultchildren.org | +1(310) 534-1815

ACA WSO Literature Distribution Center | +1(562) 595-7831

Unapproved Draft. These materials have not been verified by the ACA WSO.
Copyrighted by Adult Children of Alcoholics World Services Organization, Torrance, Calif., USA.
Any copying or distribution without prior written consent from ACA WSO is a violation of copyright law.