



## *Das Problem*

*(Adaptierte Schmutzige-Wäsche-Liste)*

Viele von uns haben herausgefunden, dass wir einige Charakterzüge gemeinsam haben, und zwar weil wir in einer alkoholkranken oder dysfunktionalen Umgebung aufgewachsen sind. In der Gegenwart anderer fühlten wir uns isoliert und unbehaglich, besonders wenn Autoritätsfiguren zugegen waren. Um uns selbst zu schützen, versuchten wir, es jedem recht zu machen, obwohl wir dabei unsere eigene Identität verloren. Und doch missverstanden wir jede persönliche Kritik als Bedrohung. Entweder wurden wir zu Alkoholikern (bzw. praktizierten andere Süchte), heirateten einen solchen, oder beides. Oder aber wir fanden eine andere zwanghafte Persönlichkeit, wie zum Beispiel einen Arbeitssüchtigen, um unser krankhaftes Bedürfnis zu befriedigen, verlassen zu werden.

Wir lebten das Leben vom Standpunkt eines Opfers aus. Bedingt durch unser überentwickeltes Verantwortungsbewusstsein zogen wir es vor, uns weniger mit unseren eigenen Angelegenheiten zu befassen, als vielmehr mit denen der anderen. Wir hatten Schuldgefühle, wenn wir für uns selbst eintraten, anstatt anderen nachzugeben. So wurden wir zu Reagierenden, statt selbst zu handeln, und überließen anderen die Initiative. Wir waren abhängige Persönlichkeiten, die schreckliche Angst davor hatten, verlassen zu werden. Um nicht emotional verlassen zu werden, waren wir bereit, fast alles zu tun. Trotzdem wählten wir immer wieder unsichere Beziehungen, weil sie der Beziehung ähnelten, die wir als Kinder zu unseren alkoholkranken oder dysfunktionalen Eltern hatten.

Diese Symptome der Familienkrankheit Alkoholismus/Dysfunktionalität machte uns zu „Co-Opfern“, zu Menschen, welche die Eigenschaften der Krankheit übernehmen ohne notwendigerweise jemals selbst zu trinken. Als Kinder lernten wir, unsere Gefühle zu unterdrücken und hielten sie auch als Erwachsene unter Verschluss. Das Resultat dieser Prägung war, dass wir Liebe mit Mitleid verwechselten und dazu tendierten, jene zu lieben, die wir retten konnten. Eine für uns selbst noch schädlichere Folge war, dass wir in allen Lebensbereichen süchtig nach Aufregung geworden waren und ständiges Durcheinander funktionierender Beziehungen vorzogen. Dies ist eine Beschreibung, keine Anschuldigung.

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.