



## Eröffnung

Wir heißen Dich willkommen zu diesem Treffen von „Erwachsene Kinder von suchtkranken Eltern und Erziehern“. Hier sind alle erwachsenen Menschen willkommen, die ihre Kindheit bei sucht- oder seelisch kranken Eltern oder Erziehern in einer dysfunktionalen Umgebung verbracht haben und von den Auswirkungen davon genesen wollen. Wir treffen uns zu diesem Meeting, um Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander zu teilen und uns in unserer Genesung gegenseitig zu unterstützen. Wir nutzen die Zeit hier, um uns auf uns selbst, unser Leben und unsere Entwicklung zu konzentrieren. Denjenigen von uns, die beides sind, Erwachsenes Kind *und* suchtmittelabhängig, möchten wir mitteilen, dass wir uns hier mit dem Teil von uns beschäftigen, der Unterstützung durch die Gruppe für Erwachsene Kinder braucht.

Viele von uns, die zu diesen Treffen kommen, befanden sich in einer Notlage oder einer Krise. Die alten Verletzungen aus unserer Kindheit und unsere unverarbeitete Trauer wirkten sich aus. Wir hatten den Eindruck, so viel in unserem Leben verloren und aufgegeben zu haben, dass wir nichts mehr geben konnten.

Es war wichtig für uns zu verstehen, wie es uns als Kinder ergangen war. Es war heilsam, durch einen Prozess der Selbstentdeckung zu gehen und aus unserem traumähnlichen Zustand herauszukommen. Wir legten nach und nach Schichten der Verneinung und des Nicht-wahrhaben-Wollens ab und gaben damit nichts weiter auf als unser Verleugnen. Es war hilfreich für uns, wenn unsere Realität in ihrer Richtigkeit bestätigt wurde. Das bedeutete, dass ein Problem nicht nur in unserer Phantasie existierte, sondern Wirklichkeit war.

In der sicheren und liebevollen Umgebung der Gruppe teilen wir miteinander, „was damals geschah“ und „was jetzt geschieht“ - und zwar in dem Maße, wie es für uns erträglich und möglich ist.

Wir fühlen und drücken die Gefühle aus, die wir nie in unseren eigenen Familien fühlen und ausdrücken durften. Du kannst erwarten, dass Du in Berührung kommst mit Gefühlen, die Du bis heute verdrängt oder Dir versagt hast. Das kann Furcht sein, Trauer, Wut, Schmerz, Freude, unausgedrückte Liebe, alle diese Gefühle zusammen oder noch mehr. Es hilft uns, uns von den Schmerzen unserer Vergangenheit und von unserer Trauer zu lösen.

Mit der Zeit begreifen wir, dass wir nicht immer weiter das tun müssen, was wir als Kinder taten, um zu überleben. Wir geben uns selbst die Erlaubnis, da zu stehen, wo wir sind, wir selbst zu sein, unsere eigenen Entscheidungen zu treffen und dadurch ein erfülltes Leben zu führen.

Für jetzt hoffen wir nur, dass Du uns annehmen kannst. Wir werden Dich unterstützen. Wir werden Dich nicht im Stich lassen.