



Unser Problem

Wir Erwachsene Kinder sind in nicht funktionierenden, emotional gestörten Familien oder Umgebungen bei sucht- oder seelisch kranken Eltern und Erziehern aufgewachsen. Vielleicht war es stoffliche Sucht (wie z. B. Alkohol, Drogen, Medikamente, Essen), vielleicht nichtstoffliche Abhängigkeit (z. B. Arbeitssucht, Spielsucht, Beziehungssucht, Sexsucht einschließlich Inzest), vielleicht seelische Krankheit, vielleicht waren es auch noch andere Einflüsse, die zur Dysfunktion in unserer Herkunftsfamilie geführt haben.

Das Aufwachsen in einer solchen wenig liebevollen Familie brachte es mit sich, dass wir häufig ein Übermaß an Chaos, Spannungen und Angst sowie einen Mangel an Empathie, Wärme, Resonanz, Zuwendung, Fürsorge, Wertschätzung, Bestätigung, Berechenbarkeit und Orientierung verkraften mussten. Wir lernten und übten das, womit wir umgeben waren und entwickelten Schutzmechanismen, die uns halfen, in diesen widrigen Umständen bestmöglich zu überleben. Wir lernten, uns an ungeschriebene Familienregeln wie "Vertraue nicht!", "Fühle nicht!" und "Rede nicht!" anzupassen. Als Folge von all dem blieb es uns in der Regel verwehrt, ein gesundes Maß an Selbstwertgefühl, Gefühlswahrnehmung, emotionaler Stabilität, Vertrauen, Identität und Lebensfreude zu entwickeln.

Vielmehr entdeckten viele von uns auch bei sich einige der typischen Verhaltensmuster und Charakterzüge, mit denen sich viele Erwachsene Kinder identifizieren können: Niedriges Selbstwertgefühl, geringe Selbstachtung, chronische Scham- und Schuldgefühle, übermäßige Kontrolle, Angst vor Autoritätspersonen, Angst vor Nähe und vor dem Verlassenwerden, Leben in Isolation, Neigung zu Süchten und zwanghaftem Verhalten, abgespaltene Gefühle, Depression, Passivität, Opferhaltung, ständige Suche nach Beifall und Anerkennung und ständiges Sich-verantwortlich-Fühlen-für-andere.

Unsere Versuche, uns zu ändern, mündeten meist in der bitteren Erkenntnis, dass unsere Charakterzüge und alten Schutzmuster so tief in uns eingeprägt waren, dass wir sie - selbst nach Veränderung unserer Lebensumstände - nicht einfach abschütteln oder als Teil unserer Vergangenheit ablegen konnten. Lange Zeit waren wir uns auch sicher, dass nur wir solche Schwierigkeiten haben würden, was unsere Scham noch vergrößerte.

Erst als wir uns entschlossen, nach Hilfe auszuschauen, keimte neue Hoffnung in uns auf.