

WALTRAUT BARNOWSKI-GEISER

# Vater, Mutter, Sucht

*Wie erwachsene Kinder  
suchtkranker Eltern trotzdem  
ihr Glück finden*

Klett-Cotta

Klett-Cotta

[www.klett-cotta.de](http://www.klett-cotta.de)

© 2015 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Printed in Germany

Titelbild: © tavi\_Fotolia (junger Baum) © Fotoschlick\_Fotolia (Baum alt)

Gesetzt in den Tropen Studios, Leipzig

Gedruckt und gebunden von Kösel, Krugzell

ISBN 978-3-608-86050-4

Bibliographische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation

in der Deutschen Nationalbibliographie; detaillierte bibliographische

Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar

# Schnelleinstieg

- **Süchtige Eltern: Betroffene berichten selbst** ► SEITE 16
- **Verleugnung in der Suchtfamilie** ► SEITE 51
- **Zusammenleben als Kampf** ► SEITE 57
- **Familie als Sehnsuchtsort** ► SEITE 59
- **Die Kraft des »Dennoch« –  
Stärken der Suchtkinder** ► SEITE 61
- **Leben mit einem Tabuthema –  
Wunden der Suchtkinder** ► SEITE 68
- **Selbsttest: Meine Rolle – meine Sehnsucht** ► SEITE 95
- **Rollenbilder von Suchtkindern  
und wie sie sich davon befreien** ► SEITE 101
- **Das AWOKADO-7-Schritte-Programm –  
nicht nur für Suchtkinder** ► SEITE 119
- **Anregungen zum Weiterlesen** ► SEITE 138

# Inhalt

<b>1 Einleitung: Über dieses Buch und meine Motivation, es zu schreiben . . . . .</b>	<b>11</b>
<b>2 Was Betroffene selbst erzählen . . . . .</b>	<b>16</b>
2.1 Gesichter der Suchtkindheit . . . . .	18
»Ich glaube nicht, dass sie mir etwas Schlimmes getan haben!« . . . . .	18
Sohn einer tablettenabhängigen Mutter	
»Du sehnst dich wie bekloppt nach Liebe ...« . . . . .	21
Tochter einer drogenabhängigen Mutter	
»Ich sehe mich mit ihren kontrollierenden Blicken!« . . . . .	24
Sohn einer magersüchtigen Mutter	
»Alle taten, als gäbe es das nicht!« . . . . .	26
Tochter alkoholabhängiger Eltern	
»Eigentlich ging es nie um mich!« . . . . .	28
Sohn eines arbeitssüchtigen Vaters	
Morgen kommt die Million! – »Wenn ich nicht weiß, wer mein Vater wirklich war – Wer bin dann ich?« . . . . .	30
Tochter eines spekulationsüchtigen Vaters	
2.2 Suchtkinder zwischen Abschied und Neuanfang . . . . .	37
»Da war ich mir zum ersten Mal wichtiger als die anderen!« . . . . .	38
Heimunterbringung auf eigenen Wunsch	
»Für mich bist du einfach mein Papa, den ich lieb hab!« – . . . . .	41
Brief an den verstorbenen alkoholkranken Vater	
»Trotz-dem ... ich muss nach oben!« . . . . .	44
Tochter einer mehrfach belasteten Familie, nach Trennung der Eltern zeitweise auf der Straße lebend	

### **3 Niemand ist alleine krank – der Ort Suchtfamilie . . . 51**

Wenn der Satz »Es ist nichts!« das Leben bestimmt – der »Nicht-Ort« . . . . .	52
Verschworen und gepanzert – Familie in der Festung . . . . .	53
Zwischen Gipfflug und Absturz – der Extrem-Ort . . . . .	54
Zwischen Chaosclub und Kontrolltreff – von »Sodom und Gomorrha«. . . . .	56
Zusammenleben als Kampf – in der Familien-Arena . . . . .	57
Die endlose Suche nach Liebe – Suchtfamilien als Brutstätten der Sehnsucht . . . . .	59

### **4 Die sieben Stärken und die sieben Wunden erwachsener Suchtkinder . . . . . 61**

4.1 Die Kraft des Dennoch – Die sieben Stärken der Suchtkinder . . . . .	61
Ich schaffe das! – Belastbarkeit . . . . .	62
Ich gebe nicht auf! – Durchhaltevermögen . . . . .	63
Ich stehe zu dir! – Treue . . . . .	63
Ich komme mit allen gut zurecht! – Soziale Kompetenz . . . . .	64
Ich kann mich gut in andere einfühlen! – Feingefühligkeit . . . . .	65
Ich bin schnell und flexibel! – Managerqualitäten . . . . .	66
Um mich herum sind alle gut drauf! – Stimmungsexperten. . . . .	67
4.2 Auf den Spuren des Tabus – Die sieben Wunden der Suchtkinder . . . . .	68
Die Wunde der Täuschung – Es ist doch gar nichts! . . . . .	68
Die Wunde der Isolation – Wie es innen aussieht, geht niemanden etwas an! . . . . .	72
Die Wunde der Gefühlsüberschwemmung – Taumel zwischen Schuld und Sehnsucht . . . . .	73

Die Wunde der Verstrickung – Suchtkinder im Sog der Abhängigkeiten . . . . .	78
Die Wunde der Leere – Von Beziehungsjunkies und Beziehungsabstinenten. . . . .	80
Die Wunde der Heimatlosigkeit – Von der unendlichen Suche der Suchtkinder . . . . .	84
Die Wunde der Entwertung – Wenn alles ver-rückt . . . . .	90

## **5 Die Masken des Tabus – Leinwandhelden auf der Bühne des Lebens . . . . . 94**

5.1 Selbsttest: Meine Rolle – Meine Sehnsucht . . . . .	95
Hinweis zu den Ergebnissen . . . . .	100
5.2 Suchtkinder spielen eine Rolle ... für ihre Eltern! . . . .	101
Pippi Langstrumpf . . . . .	102
Superman. . . . .	104
Miss Marple . . . . .	106
Robin Hood . . . . .	107
Mary Poppins . . . . .	109
Mutter Teresa. . . . .	110
Otto . . . . .	112
Mowgli . . . . .	114

## **6 Sieben Schritte zu einem glücklicheren Leben . . . 116**

6.1 Glück – was die Hirnforschung sagt. . . . .	116
6.2 Das AWOKADO-7-Schritte-Programm . . . . .	119
Vor dem Start. . . . .	120
1. Schritt: Achtsamkeit. . . . .	121
Übung: Ich ... mit Leib und Seele im Hier und Jetzt	

2. Schritt: Schutzräume erschaffen . . . . .	123
Übung: Sicher ... in mir	
Übung: Sicher ... durch Musik	
3. Schritt: Die Belastung und die Stärken würdigen . . . . .	125
Übung: Mein Stärkenfinder	
4. Schritt: Boden und Standpunkt finden . . . . .	127
Übung: Standbild im Spiegel	
Übung: Der inneren Stimme vertrauen	
5. Schritt: Sich öffnen . . . . .	129
Übung: In die Weite	
Übung: Ich und meine Werte	
6. Schritt: Ausdruck . . . . .	131
Übung: Ohne Worte	
7. Schritt: Verbindung suchen. . . . .	132
Übung: Die Tür zu meinem Herzen	
Programm beendet? Geschafft!? . . . . .	133
6.3 Das AWOKADO-Stärkungs-Ritual . . . . .	134

**Zum guten Schluss . . . . . 136**

**Literatur . . . . . 138**