

Erwachsene Kinder aus *Suchtfamilien* – Womit wir kämpfen.

Leere und Fülle

Clara, 48 Jahre, vierfache Mutter.

Das damalige Aufwachsen in einer Suchtfamilie stellte sämtliche Weichen für mein Leben. Das weiß ich aber erst seit Kurzem. Davor habe ich nach dem Motto gelebt: Ich muss immer alles schaffen – mit Bestnoten in Uni und Weiterbildung, mit Doktorarbeit und tollem Job, mit Mann, kleinem Haus und vielen Kindern, mit Hobbies und vielen zusätzlichen Aufgaben. Nichts davon sah nach einer schwierigen Existenz aus. Mein Leben war bis zum Rand vollgestopft mit immer neuen Herausforderungen und Terminen. Nach der Geburt eines jeden Kindes wurde schnellstmöglich der Job wieder aufgenommen – natürlich ohne Nachmittagsplatz in der Kita – für alles, alles, alles fühlte ich mich selbst verantwortlich. Das Leben durfte keinen Zentimeter Freiraum enthalten. Um nicht zu denken. Um nicht zu fühlen. Und um alles unter Kontrolle zu haben.

Zudem haben meine dysfunktionalen Beziehungsmuster mich einen Partner mit ebensolchen Mustern wählen lassen – irgendwann funktionierten Absprachen nicht mehr, die Übernahme der allermeisten Aufgaben verblieben stets bei mir. Die Beziehung kriselte und kriselt bis heute – Konflikte lösen haben wir nicht gelernt, sich zu trennen schon gar nicht.

Das Leben insgesamt: Es war zu einer schier unüberwindlichen Herausforderung geworden. Die Antwort auf die fehlende Unterstützung in diesem übervollen Leben ohne Pausen: Eine umfassende, tiefgreifende Verzweiflung und Traurigkeit, wiederkehrende Depressionen, eine Absage an all jene Dinge, die das Leben lebenswert machen, jahrelange Essstörung, viele dysfunktionale Bewältigungsversuche, kurz: ein Leben, das nur knapp ertragen wurde. Es gingen Jahre für die Bekämpfung dieser Verzweiflung ins Land, der lange Kampf ließ keinen Zweifel daran, dass ich an der Attraktivität des eigenen Lebens zweifelte. Professionelle Unterstützung und viele Gespräche ließen mich schließlich etwas finden, was man wahrscheinlich das „Selbst“ nennt – und wo sich Ressourcen und Schätze heben ließen, die ich bisher nicht kannte.

Es gab vorher keine Pausen, weil ich nie ein Durchatmen zugelassen habe. Es gab keinen Blick nach innen, weil dort nur Leere herrschte. Es gab keinen Anspruch für mich auf Erholung, Selbstfürsorge und Zuwendung, weil ich dachte, ich bin es nicht Wert. Es gab keine Freiräume, denn diese hätten einen Verlust an Kontrolle bedeutet. Das Aufwachsen in der Suchtfamilie bedeutete aber: Du kannst Dir niemals sicher sein – Kontrolle ist lebensnotwendig.

Nach den krisenhaften Jahren, die mit einem gewissen Zusammenbruch begannen, wurde mir klar, dass das Auffüllen des Lebens mit Aufgaben die Ursache in der Suchtfamilie hatte. Es war dort nicht erlaubt zu fragen, zu kritisieren, traurig zu sein, zu schreien, die Wahrheit zu sagen – kurz gesagt: zu fühlen. Das Fühlen und Denken wurden einem abtrainiert, die eigene Wahrheit verzerrt, die eigenen Bedürfnisse nicht erkannt, auf die Verletzlichkeit der Kinder nicht geachtet. So kommt es, dass das Gefühl für das eigene Selbst fehlt. Das fehlende Selbst, die verdrängten Gefühle und Ängste ergeben einen leeren Raum – mitten im eigenen Leben. Es ist wie die verschwindende Erde bei der „Unendlichen Geschichte“ von Michael: Das „Nichts“ - es ist, als wäre man blind, wenn man auf die Stelle schaut. Mit keinem Wort hätte ich als Kind oder junge Erwachsene meinen inneren Zustand

beschreiben können. Ich kannte den Unterschied zwischen Wut, Angst und Traurigkeit nicht. Ich dachte, Zustände dauern ewig – ich war und bin keine Expertin für mich selbst.

Heute, mit 48 Jahren und nach zahlreichen Unterstützungsangeboten, nach extremen Herausforderungen mit Erziehungsthemen und gesundheitlichen Problemen der Kinder, bin ich zumindest bei mir selbst gelandet. Es ist nach wie vor schwer, sich zu begrenzen. Es ist schwer, nein zu sagen und selbst Grenzen zu ziehen. Es scheint riskant, den anderen die Verantwortung zu übergeben und zu vertrauen. Aber es gelingt mir immer öfter, drohende Überforderungen zu erkennen und frühzeitig Anforderungen zu reduzieren. Ich versuche, nicht immer gut sein zu müssen. Enttäuschung und Mittelmäßigkeit einzuladen, Gelassenheit und Offenheit, was kommen wird. Dem traurigen Kind in mir Gehör zu schenken, auch wenn es nicht performt, wie ich es mir wünsche. Es ist ein Leben, das eine unglaubliche Disziplin beansprucht – dies aber neuerdings im Dienst für mich selbst und nicht nur für andere. Dies jeden Tag neu leben: Selbstwert, Selbstachtung – auch der eigenen Grenzen, Freude trotz schwerer Themen, Vertrauen und Zuversicht trotz schlechter Erfahrungen – das lohnt sich und macht mein Leben lebenswert.