

# 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,<br>wer mein Vater wirklich war – Wer bin dann ich?« . . . . . | 30        |
| Tochter eines spekulationssüchtigen 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<br>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 –<br>der »Nicht-Ort« . . . . .        | 52 |
| Verschworen und gepanzert – Familie in der Festung . . . . .                            | 53 |
| Zwischen Gipfflug und Absturz – der Extrem-Ort . . . . .                                | 54 |
| Zwischen Chaosclub und Kontrolltreff –<br>von »Sodom und Gomorrha«. . . . .             | 56 |
| Zusammenleben als Kampf – in der Familien-Arena . . . . .                               | 57 |
| Die endlose Suche nach Liebe –<br>Suchtfamilien als Brutstätten der Sehnsucht . . . . . | 59 |

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

|   |    |
|---|----|
| 4.1 Die Kraft des Dennoch –<br>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! – Feinfühligkeit . . . . .                       | 65 |
| Ich bin schnell und flexibel! – Managerqualitäten . . . . .                             | 66 |
| Um mich herum sind alle gut drauf! – Stimmungsexperten. . . . .                         | 67 |
| 4.2 Auf den Spuren des Tabus –<br>Die sieben Wunden der Suchtkinder . . . . .           | 68 |
| Die Wunde der Täuschung – Es ist doch gar nichts! . . . . .                             | 68 |
| Die Wunde der Isolation –<br>Wie es innen aussieht, geht niemanden etwas an! . . . . .  | 72 |
| Die Wunde der Gefühlsüberschwemmung –<br>Taumel zwischen Schuld und Sehnsucht . . . . . | 73 |

|  |    |
|--|----|
| Die Wunde der Verstrickung –<br>Suchtkinder im Sog der Abhängigkeiten . . . . .        | 78 |
| Die Wunde der Leere –<br>Von Beziehungsjunkies und Beziehungsabstinenten. . . . .      | 80 |
| Die Wunde der Heimatlosigkeit – Von der unendlichen Suche<br>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        |
| <br>   |            |
| <b>Zum guten Schluss . . . . .</b>                           | <b>136</b> |
| <br>   |            |
| <b>Literatur . . . . .</b>                                   | <b>138</b> |