

Fachratgeber Klett-Cotta

## Vater, Mutter, Sucht

Wie erwachsene Kinder suchtkranker Eltern trotzdem ihr Glück finden

Bearbeitet von  
Waltraud Barnowski-Geiser

1. Auflage 2015. Taschenbuch. 141 S. Paperback  
ISBN 978 3 608 86050 4  
Format (B x L): 13,5 x 21 cm  
Gewicht: 222 g

[Weitere Fachgebiete > Psychologie > Psychotherapie / Klinische Psychologie > Familientherapie, Paartherapie](#)

Zu [Leseprobe](#)

schnell und portofrei erhältlich bei

The logo for beck-shop.de features the text 'beck-shop.de' in a bold, red, sans-serif font. Above the 'i' in 'shop' are three red dots of varying sizes, arranged in a slight arc. Below the main text, the words 'DIE FACHBUCHHANDLUNG' are written in a smaller, red, all-caps, sans-serif font.

**beck-shop.de**  
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung [beck-shop.de](http://beck-shop.de) ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

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! – Feingühligkeit . . . . .	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
<b>Zum guten Schluss . . . . .</b>	<b>136</b>
<b>Literatur . . . . .</b>	<b>138</b>