

# HANDOUTS

## Teil 1

## Checkliste für Alkoholkrankung

In Anlehnung an die ICD-10 (2014) weisen folgende Kriterien auf eine Alkoholabhängigkeit hin, wovon mindestens drei innerhalb der letzten zwölf Monate zugetroffen haben sollten:

- Intensives Verlangen (»Craving«), Alkohol zu trinken.
- Kontrollverlust über den Beginn, die Menge und das Ende des Alkoholkonsums.
- Es treten Entzugserscheinungen auf – mit unterschiedlicher Intensität je nach Abhängigkeitsgrad – bei Beendigung oder Verminderung des Konsums, wie z. B. Unruhe, Angstzustände, Schlafstörungen, vermehrtes Schwitzen, Kopfschmerzen, Bluthochdruck, Appetitlosigkeit, Herzrasen und ein Verlangen nach Alkohol (!)
- Es kommt zu einer Toleranzbildung, das heißt, um die gleiche Wirkung (zuerst einmal nur die Minderung der Entzugssymptome) zu erzielen, muss die Person immer mehr trinken, was einen Teufelskreis in Gang setzt.
- Es werden zunehmend nur noch Aktivitäten gewählt, bei denen auch getrunken werden kann. Andere Freizeitaktivitäten und die Arbeit werden vernachlässigt. In späterem Stadium der Abhängigkeit kommt es zu häufigen Krankschreibungen, um sich von den Folgen der Intoxikation zu erholen.
- Anhaltender Alkoholkonsum trotz des Nachweises und Wissens um eindeutig schädliche Folgen (organische Erkrankungen, depressive Verstimmung, Einschränkung kognitiver Funktionen, Arbeitsplatzverlust, Partnerschaftskonflikte, Verkehrsdelikte, Gewaltanwendung im Rausch, Verunglückung ...)

Diese Checkliste kann Ihnen zu zweierlei dienen:

- rückblickend einzuschätzen, ob jemand und wer in Ihrer Familie alkoholabhängig war. Welche der oben genannten Kriterien trafen auf wen zu?
- heutzutage einzuschätzen, gibt es in Ihrem aktuellem Bekannten-, Freundes- und Familienkreis Personen, die alkoholabhängig sind?

Darüber hinaus mögen Sie sich die Frage stellen, ob Sie selbst gefährdet sind. Die beste Prophylaxe besteht in einem achtsamen Umgang und Konsum von Alkohol. Dazu gehört auch eine selbstkritische Überprüfung einiger wichtiger Marker:

- Kann ich auch für einen längeren Zeitraum auf Alkohol verzichten?
- Werde ich unruhig, wenn ich keinen Vorrat an alkoholischen Getränken zu Hause habe?
- Kann ich kontrollieren, wie viel ich trinken möchte?
- Nutze ich andere Möglichkeiten, mich zu entspannen?
- Suche ich Vorwände, um trinken zu können?
- Trinke ich hastig, um möglichst schnell die Wirkung des Alkohols zu spüren?
- Habe ich hauptsächlich Freunde, die viel trinken?
- Gab es aufgrund meines Alkoholkonsums bereits negative Konsequenzen?
- Hat mich schon einmal jemand auf mein Trinkverhalten angesprochen?

## Die vier Regeln in einer Alkoholiker-Familie

(nach Kritsberg 1988)

Ursprünglich entwickelten sich im Familiensystem Verhaltensregeln und Rollenzuschreibungen, die es den Familienmitgliedern ermöglichten, sich auf das alkoholkrankte Mitglied einzustellen. Diese Regeln und Rollen, an die sich jedes Familienmitglied halten musste, waren Überlebensstrategien. Die Familie überlebte dann zwar, aber die Verhaltensmuster, die sich in der Familie etabliert hatten, waren ungesund.

Es ist wichtig nachzuvollziehen, dass diese Regeln und Rollen nicht zufällig entstanden sind, sondern als eine Reaktion auf die Tatsache, eine\*n nasse\*n Alkoholiker\*in in der Familie zu haben und als Handlungsweisen, um damit einen Umgang zu finden.

Diese Regeln und Rollen sind ein Versuch, Ordnung und Stabilität in eine zunehmend chaotische und instabile Situation zu bringen.

Ganz allgemein gesprochen, gibt es vier Regeln, die in einer Alkoholiker-Familie gelten (s. a. das nachfolgende Schaubild):

- die Regel von Erstarrung/Rigidität
- die Regel der Verschwiegenheit
- die Regel der Verleugnung und des Abstreitens
- die Regel für Isolation, Abkapselung und Vereinzlung

Das Schaubild verdeutlicht, dass in jeder Alkoholiker-Familie die Alkoholkrankung von zentraler Bedeutung ist. Auch wenn nicht mehr aktiv getrunken wird, werden die Regeln im System weiterhin wirken und jeweils an die nächste Generation weitergegeben. In unterschiedlicher Ausprägung treffen diese Regeln auf alle alkoholkranken Familien zu. Wenn Kinder in ihr aufwachsen, werden diese Regeln verinnerlicht und bestimmen die Art und Weise, wie sie auch noch als Erwachsene auf die Welt reagieren. Sie werden zu einem unbewussten Verhaltenskodex.

Weil diese Regeln so in Fleisch und Blut übergegangen sind, tendieren diese Kinder, wenn sie heranwachsen, dazu, sich mit Leuten zu umgeben, die dieselben Regeln befolgen. Sie fühlen sich in der Gegenwart von Menschen wohl, die dieselben Regeln kennen. Deshalb gehen so viele ACoAs Beziehungen mit entweder noch aktiven Alkoholikern (bzw. Drogenabhängigen) ein oder aber mit Menschen, die auch aus Alkoholiker-Familien kommen. Immer wieder habe ich ACoAs sa-

gen gehört: »Ich verstehe nicht, warum ich mich immer wieder mit den gleichen Menschen auf Beziehungen einlasse.« Der Grund dafür ist, dass sie Menschen mit dem gleichen Verhaltenskodex suchen, obwohl ihre Vernunft ihnen sagt, dass auch diese Beziehung wieder in einem schmerzhaften Desaster enden wird.

## Das Familiensystem eines Alkoholkranken



### Die Regel der Rigidität

Die Alkoholiker-Familie ist unflexibel. Sie kann sich nur schlecht an Veränderungen anpassen. Ebenso wenig ist sie bereit, ihren Mitgliedern Veränderung zuzugestehen.

Faktisch bietet die Alkoholiker-Familie genau das Gegenteil an. Wegen ihrer rigiden Strukturen ist den Kindern in diesem System nicht erlaubt, emotional zu wachsen und zu reifen. Die Eltern versuchen die Kinder klein zu halten. Was jedoch nicht bedeutet, dass sie keine Verantwortung bekommen – diese erhalten sie im Gegenteil sehr oft. Sie sollen sich dann um die Eltern, Geschwister und den Haushalt kümmern. Als Erwachsene sind sie dann in den meisten Fällen gefühlsmäßig immer noch klein, wie Kinder. Dies tritt besonders zutage, wenn ACoAs mit ihren Eltern zu tun haben und sich innerlich immer noch fast wie ein kleines Kind fühlen.

Wer mit der Regel von Rigidität aufgewachsen ist, hat als erwachsene Person das Bedürfnis entwickelt, alles zu kontrollieren. Dieses Kontrollbedürfnis erlaubt keine Spontaneität und ohne Spontaneität fehlen Spielerisches und wahre Glücksmomente. ACoAs sind in der Regel recht ernsthafte Menschen.

*Platz für diesbezügliche Erinnerungen aus der eigenen Geschichte:*

### **Die Regel der Verschwiegenheit**

Mitglieder einer Alkoholiker-Familie sind an die Regel der Verschwiegenheit gebunden. Sie können nicht über das reden, was in der Familie passiert. Diese Regel der Verschwiegenheit gilt nicht nur gegenüber Leuten außerhalb der Familie, sondern bezieht sich auch auf Gespräche der Familienmitglieder untereinander. Diese Verschwiegenheitsregel verbietet nicht nur das Sprechen über Verhalten und Handlungen, sondern auch über Gefühle. Diese Regel, nicht darüber zu reden, ist so stark, dass Kinder, die in diesem Familiensystem aufwachsen, für den Rest

ihres Lebens Schwierigkeiten haben, sich auszudrücken. Die Regel, sich nicht auszudrücken, begleitet sie und sie geben sie an ihre Kinder weiter.

Kinder, die in einem verschwiegenen System groß werden, lernen von klein auf, dass sie über gewisse Dinge nicht sprechen sollten. Sobald das Kind irgendetwas in Bezug auf Trinken oder Verhalten anspricht, was im Zusammenhang mit Trinken steht, wird das sofort im Keim erstickt. Dies trifft auch auf das Ansprechen von nicht sozialverträglichem Verhalten, wie zum Beispiel körperlicher Gewalt oder Inzest zu. Das Kind wird daran gehindert, über das zu reden, was es sieht oder hört. Dieses Unvermögen, darüber zu reden, was gesehen oder gehört wird, hat eine unmittelbare Wirkung darauf, wie das Kind mit der Umwelt in Beziehung tritt. Ohne die Möglichkeit, seine Wahrnehmungen mit der Realität abzugleichen, ist das Kind gezwungen, die Ereignisse in seinem Leben ohne das Zutun eines ihm zugewandten Erwachsenen zu interpretieren.

Dieses Schweigen erstreckt sich nicht nur auf das, was das Kind sieht, sondern auch auf das, was es fühlt. Dem Kind wird nicht nur untersagt, über das zu reden, was es sieht, sondern auch über das, was es möglicherweise als Reaktion auf betrunkenes Verhalten fühlt.

Die Angst, Wut und Verletzung – zentrale Themen für ACoAs – haben ihren Ursprung in der Unfähigkeit des Familiensystems, mit diesen starken Gefühlen angemessen umzugehen. Wenn Kinder Schrecken, Zorn und Trauer über das betrunkene Verhalten spüren, dann versuchen sie damit klarzukommen, indem sie diese Gefühle unterdrücken. Sie können mit niemandem darüber reden, wie sie sich fühlen, also ist das die beste Lösung.

Es gibt nur einen Weg, sich von der Verschwiegenheitsregel zu befreien, nämlich darüber zu reden, was passierte, und die bis dahin unterdrückten Gefühle auszudrücken.

*Platz für diesbezügliche Erinnerungen aus der eigenen Geschichte:*

## Die Regel der Verleugnung und des Abstreitens

Die Verleugnung fängt schon damit an, dass abgestritten wird, dass der Alkoholkonsum der betroffenen Person problematisch sei. In dem Maße, wie das Verhalten der Familienmitglieder immer dysfunktionaler wird, nimmt auch die Verleugnung zu. Verleugnung ist eines der Grundpfeiler dieses Systems. Da heißt es, was sie mit eigenen Augen sehen, mit eigenen Ohren hören und in ihren Herzen spüren, sei nicht wahr. Nicht nur sollen sie das Verhalten der alkoholabhängigen Person ignorieren, sondern auch so tun, als sei nichts verkehrt und alles normal.

Der Widerspruch zwischen dem, was das Kind in der Familie wahrnimmt, und dem, was es glauben soll, ist einer der Grundkonflikte für ACoAs. Sie sind ständig damit beschäftigt herauszufinden, was eigentlich vor sich geht, und zu unterscheiden, was real und was nicht real ist. Sie lernen, weder sich noch anderen zu vertrauen. Sie sehen ihre Mutter jeden Tag betrunken und bewusstlos, wenn sie aus der Schule nach Hause kommen, und ihnen wird gesagt: »Alles ist in Ordnung und sage niemandem, dass Mama krank ist.« Die Verleugnung der Realität ist für ACoAs ein grundlegendes Thema. Diese Verleugnung betrifft auch Gefühle.

Kinder ahmen das Verhalten der Eltern nach. Wenn sie heranwachsen, werden sie lächeln, wenn sie wütend sind und werden ausdruckslos schauen, wenn sie sich verletzt fühlen. Eine Realität verleugnen – insbesondere, wenn sie weh tut – ist zur zweiten Natur geworden, gepaart mit der Hoffnung, »Bald wird alles besser werden«. Das führt dazu, dass ACoAs immer wieder in schmerzliche Situationen, insbesondere in sexuellen Beziehungen geraten, ohne sich trennen zu können.



*Platz für diesbezügliche Erinnerungen aus der eigenen Geschichte:*

### **Die Regel der Isolation, der Abkapselung und der Vereinzelung**

Die Alkoholiker-Familie ist ein geschlossenes System. Es widersetzt sich jeglichem Versuch ihrer Angehörigen, das System zu verlassen. Tun sie es trotzdem, droht ihnen, für immer ausgegrenzt zu werden. Auch sperrt es sich gegen die Aufnahme neuer Mitglieder. Die Familienmitglieder klammern sich emotional aneinander, ohne jemals miteinander vertraut zu werden und Nähe zu spüren. Das System der Alkoholiker-Familie versucht, von außen unabhängig und autark zu sein. Es erschafft den Mythos, dass niemand von außen sie verstehen könne und dass man niemandem außerhalb der Familie vertrauen darf. Denn das System kann es sich nicht leisten, dass andere Leute erfahren, was drinnen passiert.

Obwohl viele Alkoholiker-Familien eine »Wir-gegen-den-Rest-der-Welt«-Einstellung haben, sind die einzelnen Individuen so voneinander isoliert, wie die Familie selbst von ihrem Umfeld.

Der Mythos der Alkoholiker-Familie »Wir sind immer für dich da, wenn du uns brauchst« trifft meist nicht zu. Die Alkoholiker-Familie ist unfähig, ihre Angehörigen emotional oder spirituell zu unterstützen. Sie stehen weder in einer Krise noch zu irgendeinem anderen Zeitpunkt wirklich zur Verfügung. Die einzelnen Mitglieder sind voneinander isoliert, und wenn die Kinder heranwachsen, bleiben sie weiterhin von anderen isoliert. Dabei verspüren sie ein tiefes Gefühl von Einsamkeit.

*Platz für diesbezügliche Erinnerungen aus der eigenen Geschichte:*

Vielleicht möchten Sie sich außerdem vergegenwärtigen, welche dieser Regeln Sie damals als heranwachsendes Kind befolgt haben. Wie sah das konkret aus? Und welche dieser Regeln befolgen Sie auch heute noch? Wie machen Sie das aktuell in der Gegenwart? Welche dieser Regeln haben Sie aufgeweicht, sodass Sie mehr Ihren Bedürfnissen entsprechend und situationsangemessen handeln können?

## Charakteristika von erwachsenen Kindern alkoholkranker Eltern

- Emotionale Merkmale
  - Angst (als Kern-Gefühl) oftmals nicht im Gewahrsein
  - Scham und Schuld
  - Gefühllosigkeit und Erstarrung,
  - Dissoziation, dissoziative Identitätsstörung
- Mentale Merkmale
  - Schwarz-Weiß-Denken, Alles oder Nichts
  - Mangel an Information, Hemmung zu fragen
  - Zwangsgedanken, Grübeln, Gedankenkreisen
  - Unentschlossenheit, Wichtiges vor sich herschieben (Prokrastination)
  - Lern- und Konzentrationsschwierigkeiten
  - Verwirrtheit, nicht klar denken können
  - Hypervigilanz – übermäßige Wachsamkeit
- Körperliche Eigenschaften
  - Verspannte Schultern und untere Rückenschmerzen
  - Sexuelle Schwierigkeiten
  - Magen-Darm-Beschwerden
  - Krankheiten, die durch Stress begünstigt werden
  - Allergien
- Typische Verhaltens-/Beziehungsmerkmale
  - Leben mit Krisen, oftmals selbst kriert
  - manipulatives Verhalten, statt Bedürfnisse direkt zu äußern
  - Probleme mit Intimität, Vertrautheit und Nähe
  - co-abhängiges Verhalten
  - Unfähigkeit, Spaß zu haben
  - Anpassungsdruck, Konfluenz, Einforderung von Konfluenz
  - zwanghaftes Verhalten, eigene Suchtstrukturen (auch stoffungebundene)

Diese Auflistung kann auf den Hintergrund einer Alkoholerkrankung in der Familie hinweisen. Auch soll sie der Orientierung dienen, welche Themen in der Therapie in den Vordergrund kommen könnten.

## Die abwechselnde Angst, verlassen oder vereinnahmt zu werden

Jede Person, die in einer Alkoholiker-Familie aufwächst, fühlt sich verlassen und allein gelassen. Da sich in dieser Familie alles um den Alkoholkonsum dreht, kann sie sich nur sehr unzureichend um das Kind kümmern und es fördern. Keiner der beiden Eltern – weder der\*die Abhängige noch der\*die Co-Abhängige – sind in der Lage, das Kind zuverlässig und gleichbleibend mit Liebe und Unterstützung zu versorgen. Es gibt im Wesentlichen zwei Arten von Verlassenheit und Vernachlässigung, die das Kind gewöhnlich erfahren hat: leibliche und emotionale.

### Leibliche Vernachlässigung

Von leiblicher Vernachlässigung ist die Rede, wenn das Kind von den Eltern allein gelassen wird und seine grundlegenden körperlichen Bedürfnisse nicht befriedigt werden. Dies kann bei kleinen Kindern viele Formen annehmen. Hier die häufigsten:

- ausgelassene Fütterung oder Mahlzeiten
- lange Zeiträume mit vollen Windeln, bevor sie gewechselt werden
- langes Alleinlassen für Stunden, manchmal Tage
- Beaufsichtigung von Kleinkindern durch ältere Geschwister, die selbst noch Kinder sind

Es liegt ein Irrtum vor zu meinen, dass mit Verlassen nur die Vorfälle gemeint seien, bei denen ein Kind ganz weggegeben oder in eine Babyklappe gelegt wird. Vielmehr leiden fast alle Kinder, die in eine Alkoholiker-Familie geboren wurden, an wiederholter leiblicher Vernachlässigung und an Erfahrungen, allein gelassen worden zu sein.

Hin und wieder kann man über Fälle lesen, in denen ein oder mehrere Kinder für Tage sich selbst überlassen waren. Obwohl das tatsächlich vorkommt – und manchmal mit tragischem Ende – erleben die meisten ACoAs eher stundenweise Verlassenheit als ganze Tage. Die wiederholte Erfahrung, allein gelassen worden zu sein, erschüttert das Kind bis ins Mark und hinterlässt im Innersten Gefühle von Angst und Einsamkeit, welche bis in das Erwachsenenalter bestehen bleiben. ACoAs haben die in der Kindheit immer wieder bestätigte Botschaft »Du bist im Wege und unerwünscht« verinnerlicht.

*Platz für diesbezügliche Erinnerungen aus der eigenen Geschichte:*

### **Emotionale Vernachlässigung**

Die emotionale Vernachlässigung, welche das Kind in einer Alkoholiker-Familie erfährt, ist oftmals genauso verheerend und schrecklich, wie physisches Alleingelassen-Werden. ACoAs berichten oft, dass sie nicht verstehen, warum sie sich so verlassen fühlen. Sie wissen, dass ihre Eltern sie nie allein gelassen haben und dass für ihre leiblichen Bedürfnisse immer gesorgt wurde. Worunter diese ACoAs leiden, ist emotionale Vereinsamung, was in unterschiedlicher Ausprägung auf alle ACoAs zutrifft.

Das Gefühl emotionaler Verlassenheit entsteht, wenn ein Elternteil zwar physisch anwesend, aber gefühlsmäßig abwesend ist. Die Aufmerksamkeit des Elternteils richtet sich dann entweder auf das Trinken, auf die Person, die trinkt, oder auf das Verhalten in der Familie. Egal, worauf der Fokus gerichtet ist, er gilt auf jeden Fall nicht dem Kind. Obwohl das Kind physisch versorgt wird, erhält es keine

emotionale Zuwendung, Zärtlichkeit und vertrauensvolle Nähe. Kinder spüren, wenn die Eltern gefühlsmäßig abwesend sind. Diese emotionale Vernachlässigung hat weitreichende Auswirkungen auf das Kind. Das tief empfundene Gefühl von Wertlosigkeit, welches ACoAs erleben, hat direkt etwas mit dieser Erfahrung zu tun, als Kind verlassen worden zu sein. Je umfassender die Erfahrung des Alleingelassen-Seins, desto tiefer sitzt die Überzeugung, wertlos zu sein.

ACoAs, die emotional vernachlässigt wurden, haben guten Grund, als Erwachsene Angst zu haben, verlassen zu werden. Als Kinder wurden sie schließlich immer und immer wieder verlassen. Die Botschaft, die ihre Eltern ihnen gaben, war dieselbe wie die von physisch verlassenen Kindern: »Du bist im Weg und nicht gewollt.«

Verlassen-Werden erweckt Angst im Kind. Wenn ihre Eltern weggehen, mögen Kinder nicht in der Lage sein, ihre Angst, dass sie nie wiederkommen, zu verbalisieren. Aber die Angst ist da. Ein Kind, welches verlassen wird, erlebt eine Urangst – eine Angst, nicht zu überleben, eine Todesangst.

*Platz für diesbezügliche Erinnerungen aus der eigenen Geschichte:*

**Oszillieren zwischen der Erfahrung und der späteren Angst,  
(wieder) verlassen oder vereinnahmt zu werden**

Alle ACoAs haben Verlassenheitsängste, einige von ihnen haben die zusätzliche Angst, von ihnen nahestehenden Personen vereinnahmt, ja verschlungen zu werden.

Vereinnahmung lag früher vor, wenn ein Elternteil sich schuldig fühlte, sein Kind verlassen und vernachlässigt zu haben. Als Wiedergutmachung wurde es dann mit Aufmerksamkeit und liebevoller Zuwendung geradezu überhäuft und erdrückt.

Dies hielt natürlich nur für kurze Zeit an, bis es wieder alleingelassen wurde. Dieses unbeständige, widersprüchliche Verhalten brachte das Kind immer wieder aus dem Gleichgewicht. ACoAs verinnerlichten bereits in sehr jungen Jahren die Botschaft: »Ich liebe dich – geh' weg.«

Als Erwachsene handeln viele ACoAs genauso, wie sie es von ihren Eltern kennengelernt haben: »Ich liebe dich – geh' weg.« Sie versuchen nun genauso vertrauensvolle Nähe herzustellen, indem sie Personen zunächst mit Zuwendung überhäufen und ersticken, um sie wenig später wegzustoßen.

*Platz für diesbezügliche Erinnerungen aus der eigenen Geschichte:*

Wenn Sie sich Ihre aktuellen Beziehungsgestaltungen mit Ihnen wichtigen Personen vergegenwärtigen, inwiefern sind sie von Ihrer Angst, verlassen und/oder aber vereinnahmt zu werden geprägt? Neigen Sie selbst dazu, andere zu verlassen, ehe Sie verlassen werden können? Haben Sie die Tendenz, andere zu vereinnahmen? Können Sie Nähe zu anderen schlecht zulassen und aushalten?



## Hinweise auf einen chronifizierten Schockzustand

Wenn Sie in einer Alkoholiker-Familie aufgewachsen sind, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass Sie einige schockierende Ereignisse erlebt haben. Dazu zählen zum Beispiel emotionale oder leibliche Vernachlässigung, der Tod oder die schwere Krankheit eines Elternteils, sexueller Missbrauch, die Scheidung der Eltern, ein Unfall, körperliche Gewalt oder das Bezeugen von Gewalttaten innerhalb der Familie. Vielleicht haben Sie das bis heute einfach weggesteckt, aber nie wirklich verdauen und verarbeiten können.

Viele ACoAs befinden sich in chronifiziertem Schockzustand, ohne es zu wissen. Diese Auflistung kann Ihnen hierfür erste Anhaltspunkte bieten:

### Symptome für chronifizierten Schockzustand:

- begrenzter emotionaler Erfahrungsbereich
- ein Gefühl von Taubheit
- wenig oder gar keine Erinnerungen an die Zeitspanne vor und nach einem traumatischen Ereignis
- kurze Konzentrationsspanne
- verwirrte Denkweise
- ein Gefühl der Hoffnungslosigkeit,
- ein Gefühl von Hilflosigkeit
- Abwesenheit wirklicher Freude und Glücksgefühle
- intensive Gefühle zu anscheinend unpassenden Zeiten
- verleugnen, dass ein traumatisches Ereignis eine nennenswerte Auswirkung auf Sie hatte
- während der Therapiesitzung plötzliche Erstarrung oder starke Unruhe

Sollten Sie anhand dieser Symptome vermuten, dass Sie sich in einem chronifiziertem Schockzustand befinden, dann möchten Sie vielleicht die zugrundeliegenden Traumata mit einem\*r erfahrenen Berater\*in/Therapeut\*in bearbeiten, um so die blockierten Gefühle auflösen und integrieren zu können.

## Co-Abhängigkeit – eine kreative Anpassung an frustrierte Bindungsbedürfnisse

Als weitgefasste Definition einer co-abhängigen Person könnte man sagen, dass sie (immer noch) emotional für ihr Selbstwertgefühl von äußeren Quellen abhängig ist. Immer noch, weil dieses Entwicklungsbedürfnis nach Selbstbestätigung als Kind und Heranwachsende nie angemessen befriedigt wurde. Im Gegenteil, diese Bindungsbedürfnisse wurden meist frustriert. Dazu kommt eine vorwiegende Ausrichtung der Aufmerksamkeit nach außen, sodass eigener Schmerz nicht mehr gespürt wird.

ACoAs sind co-abhängig, und zwar unausweichlich. Die beschriebenen vier Regeln, mit denen das Kind aufwächst, stellen die Entstehung von Co-Abhängigkeit sicher.

Allerdings trifft das Umgekehrte nicht zu, denn nicht alle Co-Abhängigen sind ACoAs. Viele Co-Abhängige sind in dysfunktionalen Familien ohne Alkoholismus groß geworden, oder lernten ihr co-abhängiges Verhalten, als sie eine ungesunde Beziehung eingingen.

Für einige Personen (und insbesondere für das heranwachsende Kind in einer Alkoholiker-Familie) beginnt das co-abhängige dysfunktionale Verhalten aus Liebe für und Sorge um den\*die alkoholabhängige\*n Partner\*in, (bzw. um das alkoholabhängige Elternteil) in der Hoffnung, ihn\*sie so vor Schaden schützen zu können. Es handelt sich also zunächst um eine ›gesunde‹ kreative Anpassung in einer Krisensituation. Erst wenn der Versuch, die Krise so zu meistern, scheitert und die Person das co-abhängige Verhalten als festgefahrene, fixierte, aber erfolglose Bewältigungsstrategie beibehält, würden wir auch in der Gestalt von einem gestörten Kontaktprozess sprechen.

Wenn Sie sich nun therapeutisch mit ihren schmerzbesetzten Themen auseinandersetzen, lösen Sie sich gleichzeitig auch aus Ihrer Co-Abhängigkeit.

Parallel dazu wird Ihnen die Wirkung der Regeln von Rigidität, Verschwiegenheit, Verleugnung und Isolation zunehmend bewusst werden und Sie können sie durch sinnvollere Orientierungshilfen ersetzen. Dies ist kein leichter oder schneller Prozess, aber er kann gelingen.

Die folgenden Vorschläge sind also nur als ein ›Starter-Kit‹ zu verstehen, um die Art und Weise Ihrer co-abhängigen Beziehungsgestaltung zu erforschen und mit kleinen Veränderungsschritten zu experimentieren.

Kultivieren Sie eine neue Gewohnheit: Halten Sie inne und spüren Sie in sich hinein:

- Was brauche ich gerade?
- Was möchte ich gerade?
- Was fühle ich gerade?
- Was tut mir gerade gut?
- Was will ich gerade nicht?
- Was ist mir gerade zu viel?
- Was ist mir gerade unangenehm?

### **Einige Anregungen in Bezug auf Ihre Kontaktgestaltung**

Viele ACoAs haben Schwierigkeiten, eine klare Grenze zu setzen und einzuhalten. Wenn das auf Sie zutrifft, mag es hilfreich sein, sich mit all den Zwischenschritten und Nuancen des Nein-Sagens auszuprobieren, wie zum Beispiel:

- Vielleicht – da muss ich erst drüber nachdenken.
- Können Sie auch jemand anderes fragen?
- Mir wäre es lieber, Sie würden jemand anderes fragen.
- Gibt es noch andere Optionen?
- Es tut mir leid, da muss ich »nein« sagen.
- Nein, das wäre mir zu viel/nicht recht.
- Ich möchte nicht, dass Sie/du das tun/tust.
- Ich verbitte mir, dass Sie/du so mit mir umgehen/umgehst.
- Ich werde das nicht länger tolerieren/aushalten.

Wenn ACoAs die Bilanz in ihren Freundschaften kritisch überprüfen, stellen sie in der Regel fest, dass sie unausgeglichen ist und sie mehr geben als bekommen.

Falls auch Sie zu unaufgeforderter Hilfsbereitschaft neigen und sich von anderen häufig ausgenutzt fühlen, könnten Sie kleinschrittig damit beginnen, gelegentlich:

- selbst um Hilfe zu bitten,
- Ihre eigene Verletzlichkeit zu zeigen,
- sich anderen auch mit »negativen« Gefühlen zuzumuten,

- angebotene Unterstützung anzunehmen,
- eigene Bedürfnisse zu äußern, wenn Sie sie verspüren,
- sich bei aufkommenden Impulsen, Hilfe anzubieten, in Zurückhaltung zu üben,
- sich fragend zu überprüfen, ob Sie für aufkommende Probleme und Schwierigkeiten zuständig sind,
- innezuhalten, wenn sie jemandem eine kleine Freude machen wollen – gibt es hier eine Gegenseitigkeit?
- sich zu vergegenwärtigen, dass es ist Ihr gutes Recht ist, in Beziehungen auf eine einigermaßen ausgeglichene Bilanz von Geben und Nehmen zu achten.

Am besten wählen Sie nur einige dieser Anregungen, welche Sie momentan inspirieren und neugierig machen.

Für Ihre gestalttherapeutische Arbeit mit ACoAs stellt dies eine kleine Auswahl dar. Je nach Kontext können Sie eine experimentelle Erkundung co-abhängiger Beziehungsgestaltung sowie eine Einladung zu kleinen Veränderungsschritten anregen.

Diese Vorschläge sollten keinesfalls als neue Verhaltensregeln missverstanden werden. Gehen Sie es spielerisch und zu Ihnen passend an mit dem Ziel, sich lebendiger, zufriedener und mehr im Kontakt zu fühlen.

# HANDOUTS

## Teil 2

## Das Awareness-Kontinuum

Die Kultivierung von Awareness ist eine wesentliche und unverzichtbare Methode in der Gestaltarbeit. Das gilt für beide: Therapeut\*innen als auch Klient\*innen. Ihre Aufmerksamkeit gilt immer wieder der konkreten, unmittelbaren Erfahrung im Hier und Jetzt. Bei der Konzentration auf den Fluss unserer gegenwärtigen ganzheitlichen Erfahrung geht es zunächst darum zu erkennen, zu benennen und nicht-wertend anzunehmen, was immer ins Gewahrsein kommt. Zweifelsohne bedingen sich Gewahrsein für unseren Atem und Awareness gegenseitig. Die Konzentration auf unseren Atem fördert die Verankerung im Hier und Jetzt. Als Einstieg für die Kultivierung von Awareness folgt eine Konzentrationsübung, bei der Sie Ihre Aufmerksamkeit nach Innen richten und bewusster Ihren Atem wahrnehmen:

- Suchen Sie sich einen ruhigen, bequemen Platz, an dem Sie für eine Weile
- ungestört sind. Folgen Sie nun Ihrem Ein- und Ausatmen. Wenn Sie einatmen,
- nehmen Sie bewusst wahr, wie sie einatmen und benennen es: »Ein«. Wenn
- Sie ausatmen, nehmen Sie bewusst wahr, wie sie ausatmen und benennen es:
- »Aus«. Tun Sie das für 10 bis 20 Minuten.

Sicherlich ist währenddessen Ihre Aufmerksamkeit immer wieder abgeschweift und es sind abwechselnd Gedanken, innere Bilder, Emotionen und Körperempfindungen in den Vordergrund gekommen, sodass Sie zwischenzeitlich (erwartungsgemäß) Ihre eigentlich »Aufgabe« immer wieder vergessen haben. Des Weiteren könnten Sie sich dem Prozess des Zusammenspiels Ihrer Gedanken, Gefühle, sinnlichen Wahrnehmungen, Körperempfindungen, inneren Bilder und Handlungsimpulse mit wohlwollendem Interesse zuwenden.<sup>1</sup>

- Wieder suchen Sie sich einen ruhigen, bequemen Platz, an dem Sie für eine
- Weile ungestört sind, und richten Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Atem. Spüren
- Sie die Bewegung Ihres Ein- und Ausatmens. Nehmen Sie wahr, wenn Ihre
- Aufmerksamkeit abschweift. Vielleicht haben Sie Gedanken, innere Bilder,
- Emotionen oder Körperempfindungen, die in den Vordergrund kommen.

---

<sup>1</sup> Es handelt sich um eine vereinfachte Form der Einsichtsmeditation, welche ein unmittelbares Erfassen der vergänglichen Natur aller Erscheinungen ermöglicht – jenseits diskursiven Denkens – als sinnlich wahrgenommene Phänomene von Gedanken, inneren Bildern, Körperempfindungen, Gefühlsreaktionen, Emotionen oder Handlungsimpulsen.

- Lassen Sie diese jeweils zu, nehmen Sie diese mit Interesse wahr und bringen
- Sie nach einer Weile Ihre Aufmerksamkeit wieder sacht zurück auf Ihren Atem.
- Spüren Sie wieder die Bewegung Ihres Ein- und Ausatmens.

Unvoreingenommen über einen längeren Zeitraum praktiziert, führt dies unweigerlich zu einer Erweiterung von engen, schablonenhaften Bahnen Ihrer Wahrnehmungs- und Denkmuster sowie Ihrer Gefühlsgewohnheiten.

Ferner mögen Sie sich auf das Offensichtliche in Bezug auf Ihr Gegenüber (und Ihr Umfeld) konzentrieren. Was nehmen Sie tatsächlich wahr und was sind im Unterschied dazu zum Beispiel nur Ihre Vermutungen, Fantasien, Befürchtungen und (unausgesprochenen) Erwartungen? Hierzu eignet sich auch folgende Partner-Übung:

- Setzen Sie sich gegenüber und teilen Sie ihrem Gegenüber (jeweils für fünf
- Minuten) mit, was Sie gerade konkret im Hier und Jetzt wahrnehmen. Ihr\*e
- Partner\*in hört jeweils lediglich zu. Hier der Anfang eines fiktiven Verlaufs:
- *Jetzt spüre ich, wie es mir unangenehm ist, von dir angeschaut zu werden.*
- *Jetzt vermute ich, dass du dich auch nicht wohl fühlst.*
- *Jetzt sehe ich, dass du mich anlächelst.*
- *Jetzt merke ich, wie ich mich etwas entspanne und besser durchatmen kann.*
- *Jetzt höre ich draußen ein Auto vorbeifahren.*
- *Jetzt merke ich, wie ich gerade geschluckt habe.*
- *Jetzt denke ich gerade, wie lange muss ich das noch machen.*
- *Jetzt fällt mein Blick auf das Bild hinter dir.*
- *Jetzt frage ich mich gerade, wer das wohl gemalt haben könnte.*
- *Jetzt verspüre ich eine Anspannung in den Schultern.*
- *Jetzt strecke ich mich ein wenig.*
- *Jetzt sehe ich, dass du das auch machst ...*
- Anschließend tauschen Sie sich über die Erfahrung aus.

Auch wenn es sich hier um eine künstliche Situation handelt, kann es Ihnen vielleicht eine konzentrierte Erfahrung davon vermitteln, wie sich eine disziplinierte Beherrschung, nur das Offensichtliche und Aktuelle anzusprechen auf Ihre Beziehungsgestaltung auswirkt. Eine reiche Fundgrube für weitere Awareness-Übungen finden Sie bei J. O. Stevens (1989).

## Awareness Spaziergang

Für Menschen, denen die oben beschriebenen Awareness-Übungen schwerfallen, vielleicht auch wegen stark empfundener innerer Unruhe, empfiehlt sich ein gelegentlicher Spaziergang, bei dem Sie sich immer wieder in Gegenwärtigkeit üben. Nehmen Sie bewusst Ihre Umgebung wahr. Nutzen Sie bewusst alle Modalitäten Ihrer sinnlichen Wahrnehmung:

- Lassen Sie Ihre Augen schweifen und achten Sie darauf, worauf sich Ihr Blick mit neugierigem Interesse richtet. Lauschen Sie all den Geräuschen, von denen Sie umgeben sind. Welche davon ziehen Ihre Aufmerksamkeit an? Welche davon erleben Sie als wohltuend, welche eher als störend?
- Nehmen Sie abwechselnde Gerüche wahr. Welche davon erleben Sie als besonders angenehm und anregend, welche eher als abstoßend? Spüren Sie den Boden unter Ihren Füßen. Welche Beschaffenheit hat er? Lläuft es sich angenehm, weich und sicher oder eher unangenehm, da rutschig, felsig, uneben ...?
- Gibt es etwas, das Sie kosten mögen, wie zum Beispiel wilde Himbeeren? Gibt es etwas, was Sie gerne anfassen möchten, um die Oberflächenbeschaffenheit zu spüren?

Auch bei dieser Awareness-Übung werden Sie gelegentlich mit Ihrer Konzentration abschweifen. Nehmen Sie es wahr und bringen Sie dann Ihre Aufmerksamkeit nach einer Weile sanft wieder zurück auf die bewusste Wahrnehmung ihrer Umgebung.

Eventuell ist der Begriff ›Awareness-Kontinuum‹ irreführend. Es geht nicht darum, sich gewohnheitsmäßig sofort dem nächsten Phänomen zuzuwenden, sondern darum, mitunter auch bei etwas zu verweilen. Hierfür ist eine bewusste Entschleunigung nötig, um sich mit ausdauernder Konzentration einem Gedanken, Gefühl, inneren Bild, Handlungsimpuls und/oder einer Körperempfindung zuzuwenden. Statt bereits Bekanntes zu übergehen, gilt es also gelegentlich innezuhalten und sich mehr dafür zu interessieren. Kultivieren Sie diese offene innere Haltung, so kann sich spontan etwas Neues (Veränderung) entwickeln. Wenn es Ihnen zur Gewohnheit geworden ist, sich und die Umwelt mit wachen Sinnen wahrzunehmen, sind Sie davor gefeit, in die alten Bahnen des verkürzten Kontaktzyklus (Vermeidung von Empfindungen und Gefühlen) zurückzufallen.



## Über Scham, Schuld und Ekelgefühle

Zu den zentralen Gefühlen, die Ihnen im Genesungsprozess im Wege stehen, gehören Scham, Schuld und mitunter auch Ekelgefühle bezogen auf Ihren familiären Hintergrund. Dabei ummanteln Scham- und Schuldgefühle schützend die Kerngefühle des ACoAs von Angst, Wut und Schmerz.

Dies geht einher mit einem unverrückbaren Gefühl von Wertlosigkeit, Ohnmacht und Falsch-Sein. Ohne dass es Ihnen vielleicht bewusst ist, sind Sie überzeugt davon, als Mensch grundlegend makelbehaftet zu sein – Sie kennen es nicht anders. Wahrscheinlich tendieren Sie gewohnheitsgemäß dazu, schnell darüber hinwegzugehen. Drosseln Sie gelegentlich Ihr Tempo. Dabei mag es hilfreich sein, bewusst auf Ihre Atmung zu achten, sich zu erden, zu zentrieren, um sich in der Gegenwart besser spüren und orientieren (und aushalten) zu können.

Vermutlich verschafft es Ihnen eine Entlastung, Gefühle von Scham, Schuld und auch Ekel mit in ihre Persönlichkeit aufzunehmen und ihre Wirkung im Kontakt wahrzunehmen und zu nutzen, anstatt sie wie gewohnt zu vermeiden.

Weniger intensive Formen von Scham, die einem Gegenüber leichter eingestanden werden können, sind Verlegenheit und Peinlichkeit. Empfundene Scham hingegen löst den Impuls aus, verschwinden zu wollen, unsichtbar zu sein. Hinzu kommt oft auch die Scham vor der Scham. Nun ist die Fähigkeit, Scham bewusst empfinden zu können, unentbehrlich für uns als soziale Wesen. Solange das Ausmaß empfundener Scham nicht exzessiv, sondern erträglich ist, hat sie demnach eine wertvolle Funktion.

Offene und subtile Formen exzessiver Beschämung wirken jedoch wie Gift. Dann sprechen wir von toxischer Scham. Viele ACoAs leiden darunter seit ihrer Kindheit. Fremdschämen und existentielle Scham gehören ebenfalls dazu.

Wir sprechen von Fremdschämen, wenn Sie sich (stellvertretend) für das Verhalten eines alkoholabhängigen Elternteils schämen. In Ihrer Biografie gab es dazu vermutlich einige Anlässe. Vielleicht kam es unter dem toxischen Einfluss von maßlosem Alkoholkonsum in der Öffentlichkeit zu

- Kontrollverlust – er\*sie konnte nicht mehr richtig laufen,
- Regression – er\*sie war nur noch zu kindlichem und rührseligem Gelalle fähig,
- Parentifizierung – er\*sie musste aus der Kneipe abgeholt werden und

- unverantwortlichem Verhalten – er\*sie wurde mit zu viel Promille beim Autofahren erwischt oder verursachte sogar einen Unfall.

*Erinnerungen an Anlässe für ›Fremdschämen‹:*

Nüchtern betrachtet, sollten nicht Sie sich schämen, sondern Ihre damals erwachsenen Familienmitglieder. Es mag ein weiter Weg sein, das auch fühlen zu können. Dabei geht es vorrangig um die Auflösung von Retroflexion: Statt sich für etwas zu schämen, wofür Sie nichts können, richten Sie nun Ihre Energie nach außen, auf die jeweils tatsächlich verantwortliche Person. Somit grenzen Sie sich von ihr entschieden ab. Diese unumstößliche Abgrenzung erfordert Aggression, welche zum Beispiel in folgenden Aussagen zum Ausdruck kommen könnte:

- »Du hast dich schamlos verhalten und schuldig gemacht.«
- »Du bist deiner Verantwortung als mein Vater / meine Mutter nicht gerecht geworden.«
- »Du hast dich peinlich verhalten.«

Die existentielle Scham hingegen kommt zum Beispiel in Sätzen zum Ausdruck wie: »*Ich wünschte, ich wäre nie geboren.*« oder »*Warum hat mich meine Mutter überhaupt zur Welt gebracht?*« Begreiflicherweise ist sie am schwierigsten zu »entgiften«. Auch hier gilt: Anstatt sich selbst jegliche Daseinsberechtigung abzusprechen, das Verhalten der alkoholkranken Eltern entschieden abzulehnen. Aus »*Ich bin es nicht wert und nicht gut genug, um eine Daseinsberechtigung zu haben.*« kann in einer dialogischen Exposition mit dem alkoholkranken Elternteil werden:

»*Du warst ein schlechter Vater, eine schlechte Mutter!*« oder

»*Du warst als Vater/Mutter völlig ungeeignet, denn du hast mich vernachlässigt und meine Bedürfnisse nicht gesehen, geschweige denn erfüllt.*«

Die meisten ACoAs sind von festsitzenden Schuldgefühlen beherrscht. Sie sind davon überzeugt, dass sie die schlechte Behandlung in ihrer alkoholkranken Familie nicht nur verdient haben, sondern auch selbst daran schuld sind.

Bei einigen ACoAs liegt allerdings das andere Extrem vor: Immer zuerst das Gegenüber zu beschuldigen – als Abwehr eigener Schuldgefühle – und jegliche eigene Verantwortung von sich zu weisen.

Als ACoA hatten Sie in Ihrer Kindheit und Jugend pflegeleicht zu sein und nicht zu stören, sonst wurden Sie beschämt und bestraft. Das vermittelte Ihnen die Botschaft, dass Sie an allem schuld waren. Sowohl das alkoholabhängige als meist auch das co-abhängige Elternteil entzogen sich somit weitgehend ihrer Verantwortung als Erziehungs- und Sorgeberechtigte. Probate Mittel, Sie damals pflegeleicht zu »machen«, waren Bestrafung, Beschämung, Manipulation und Drohungen, oftmals massivster und perfidester Art. Manchmal vermischen sich dabei die Phänomene von Scham und Schuld, so dass beide nicht mehr voneinander zu unterscheiden sind.

Nehmen Sie sich Zeit, diesbezügliche Erinnerungen Revue passieren zu lassen und eventuell aufzuschreiben.

*Erinnerungen an Schuld und Scham auslösende Ereignisse:*



Einige ACoAs sind zudem überzeugt davon, ekelig und schmutzig zu sein und lassen sich nur äußerst ungern körperlich berühren. Meist deuten diese Ekelgefühle auf vergangene grobe Überschreitungen der Körpergrenze hin – hierzu zählen zum Beispiel sexuelle Übergriffe, völlig unangemessene Behandlung bezüglich Essen, Hygiene, Körperpflege oder Privatsphäre.

Falls das auch auf Sie zutrifft, dienen folgende Fragen einer gezielten Erkundung Ihrer Ekelgefühle, welche vorzugsweise therapeutisch begleitet werden sollte:

- In welchem zurückliegenden Kontext sind sie entstanden?
- Welche Bilder tauchen auf?
- Welche Menschen sehen Sie?
- Was genau passiert?
- Wie erleben Sie den Ekel körperlich?
- Welchen Impuls verspüren Sie, wenn Sie sich ekeln?
- Was brauchen Sie, wenn Sie sich so ekeln?

*Erinnerungen an ekelerregende Ereignisse:*

Die therapeutische Arbeit mit Scham, Schuld und Ekelgefühlen braucht Zeit. Was die Scham betrifft, geht es nicht darum, sie wegzunehmen, sondern sich nicht mehr für die Scham zu schämen und sich stattdessen, wann immer sie getriggert wird, mitteilen zu können.

Als Therapeut\*in achten Sie darauf, Raum für die Thematisierung von aufkommenden Scham-, Schuld- und Ekelgefühlen zu geben, denn ihre Erkundung und Integration sind unabdingbar für den Genesungsprozess eines ACoAs.

Fragen, die auf oftmals verdeckte Schamprozesse abzielen:

- Fühlen Sie sich von mir gut gesehen?
- Habe ich etwas getan, das Sie sich entwertet / nicht angenommen oder beschämt gefühlt haben?

- Habe ich Sie beschämt – wie?
- Bin ich über Ihre Grenze gegangen?

Fragen, die bisher unhinterfragte Schuldgefühle ins Wanken bringen könnten:

- Würden Sie so Ihr eigenes Kind behandeln?
- Was hätte das Kind damals stattdessen tun sollen?
- Halten Sie diese Form der Bestrafung für eine angemessene Konsequenz?

Jeder Veränderungsprozess beinhaltet neues Verhalten, ohne im Voraus wissen zu können, auf welche Resonanz Sie damit im Einzelgespräch oder in der Gruppe stoßen. Widerstand, den Sie gegen Veränderungen spüren, kann daher rühren, dass Sie unter allen Umständen das Risiko, Scham zu spüren, vermeiden wollen.

Insbesondere im Gruppenkontext wollen Sie sich vielleicht auch nichts zuschulden kommen lassen. Ziel des Genesungsprozesses ist demnach, die Toleranz für die bewusste Wahrnehmung und das Spüren von Scham- und Schuldgefühlen zu erhöhen, statt sich wie bisher davon abzulenken und zu betäuben. Dann werden Sie sich langfristig gesehen endlich an angemessenem Selbstwert, Würde und Stolz erfreuen können.

## Bearbeitung von Schlüsselerlebnissen aus der Biografie

Versteckte psychische Inhalte, welche in jedem von uns existieren, können durch diese ganz einfache, aber wirkungsvolle Schreibmethode bewusst und erfahrbar gemacht werden. Die folgende gebe ich in Anlehnung an Kritsberg wieder (1988, 115 ff.).

Zunächst brauchen Sie eine Auflistung einiger Schlüsselerlebnisse in Ihrem Leben. Dies sind Ereignisse von besonderer Bedeutung, wie zum Beispiel Krankenhausaufenthalt, Trennung der Eltern oder Gewaltausübung durch einen betrunkenen Elternteil, Einschulung, erster Urlaub allein, von zu Hause weg.

Diese Schlüsselerlebnisse markieren Ihren Lebensweg, sie haben dazu beigetragen, Sie und Ihre Sicht auf die Welt zu prägen. Oftmals gibt es zu den Schlüsselerlebnissen keine weiteren detaillierten, konkreten Erinnerungen, weshalb ihnen oft auch keine besondere Bedeutung zugeschrieben wird.

Diese vergangenen Ereignisse bergen vermutlich intensive Gefühle, zurückgehaltene Handlungsimpulse und unerfüllte Bedürfnisse. Sie sind wie die Spitze eines Eisbergs: sie stehen für mehr, als es zunächst den Anschein hat oder als man vermutet. Ähnlich wie beim Eisberg entdeckt man sehr viele Informationen und bislang gefrorene Gefühle, die unter der Oberfläche schlummerten, sobald man die Tiefe des Schlüsselerlebnisses erfahrbar macht und sie erkundet.

- Listen Sie fünf bis sechs Schlüsselerlebnisse pro Lebensdekade in kurzen
- Stichworten übersichtlich auf. Vergessen Sie dabei nicht die ersten 10 bis 15
- Jahre ihres Lebens!
- Wählen Sie jeweils ein konkretes Schlüsselerlebnis als Ausgangspunkt, welches
- Sie näher erforschen möchten. Dann schreiben Sie auf, an welche Details Sie
- sich aus dieser Zeitspanne in Ihrem Leben noch erinnern können. Wenn Sie
- ins Stocken kommen, helfen Ihnen vielleicht folgende Fragen weiter:
- – Wo haben Sie zu diesem Zeitpunkt in Ihrem Leben gewohnt?
- – Mit wem haben Sie zu diesem Zeitpunkt zusammengelebt?
- – Was war Ihnen damals wichtig?
- – Wovor hatten Sie damals Angst?
- – Mit wem waren Sie damals befreundet?

- Oder Sie vervollständigen nachstehenden Satz:
- »Das war damals eine Zeit in meinem Leben, als ich...«
- und schreiben alles auf, wie es Ihnen spontan in den Kopf kommt.
- Wenn Sie sich auf diesen assoziativen Prozess einlassen können, tauchen vielleicht längst vergessen geglaubte, bislang unterdrückte Erinnerungen auf sowie die dazugehörigen Gefühle, welche damals zusammen mit den Erinnerungen verdrängt und unterdrückt wurden.
- Vielleicht gelingt es Ihnen, diese zuzulassen und auszudrücken, ohne sich überwältigt zu fühlen, sondern eher erleichtert und befreit. Wie im Kapitel zur Biografiearbeit bereits erwähnt, sollten Sie jedoch auf Ihre Grenze achten.
- Beenden Sie die Zurückversetzung in die Vergangenheit, falls Ihnen die Gefühle zu unangenehm und zu intensiv sind. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit stattdessen wieder bewusst auf die sinnliche Wahrnehmung der unmittelbaren Gegenwart.

Erinnerungen, die für Sie zu intensive und unangenehme Emotionen auslösen, sollten Sie lieber zu ihrem/r Therapeut\*in oder in Ihre Therapiegruppe bringen oder auch sich damit einem/r Freund\*in anvertrauen.

Außerdem ist es gegebenenfalls empfehlenswert, hierbei Erlebtes in Ihr Therapietagebuch zu schreiben. Dort ist es sicher aufbewahrt und Sie können es beliebig lange verschlossen halten. So ziehen Sie selbst die Grenze und bestimmen, wie viel Intensität Sie sich zumuten möchten.

Vergessen Sie nicht, auch positiv besetzte Erinnerungen an »Wohlfühlinseln«, mit aufzuführen. In angenehme Gefühle einzutauchen und sich in ihnen zu »baden« ist unabdingbar für Ihren Genesungsprozess!



## Die Zuwendung zum Inneren Kind – das ungeliebte, verwundete und das wundervolle Kind<sup>1</sup>

Viele mit der Thematik vertraute Therapeut\*innen gehen davon aus, dass es einen Persönlichkeitsanteil gibt, welcher von all dem unberührt blieb, was Sie in Ihrer Alkoholiker-Familie erlebt haben, egal, wie furchtbar die Erfahrungen waren.

Diese Instanz, das »wundervolle Kind«, habe sich die Fähigkeit bewahrt, so bedingungslos wie ein Kind zu lieben, sorglos zu spielen, neugierig, spontan und kreativ zu sein und sich am Leben zu erfreuen. Allerdings werden Sie dieses »wundervolle« Kind zum Selbstschutz tief vergraben und versteckt halten, wobei es nur darauf warte, sich endlich wieder unbekümmert zeigen zu können.

In Anlehnung an Kraitsberg (1989, 122 ff.) stelle ich hier eine gängige, da wirksame Methode vor, mit Ihrem Inneren Kind Kontakt aufzunehmen, indem Sie ihm einen Brief schreiben.

- Als Vorbereitung dafür sollten Sie sich ein Kindheitsfoto<sup>2</sup> heraussuchen und
- für ungefähr eine Woche immer bei sich haben. Nehmen Sie es ab und zu in
- die Hand und schauen Sie es (sich selbst als Kind) an. Versetzen Sie sich in die
- Zeit zurück, als das Foto von Ihnen gemacht wurde und hängen Sie der Frage
- nach, was Sie damals erlebt haben. Vielleicht fällt das Foto sogar in die Zeit
- eines Schlüsselerlebnisses Ihrer frühen Kindheit (vgl. »Biografiearbeit« und
- Handout). Vergegenwärtigen Sie sich, welche grundlegende innere Haltung
- Sie diesem Inneren Kind gegenüber haben, was Ihnen noch dazu einfällt und
- machen Sie sich gegebenenfalls Notizen. Nun kann ein Dialog beginnen:
- 
- – Nachdem Sie sich so gut vorbereitet haben, nehmen Sie sich ungestörte
- Zeit.
- 
- – Mit Ihrem Kindheitsfoto und Ihren Notizen im Blick, besinnen Sie sich
- zurück auf diese Phase Ihres Lebens.
- 
- – Dann beginnen Sie mit einem Brief an Ihr Inneres Kind:
- »Liebe\*r...« oder vielleicht auch nur »Hallo, du da...«
- 
- – Wann immer Sie Zeit und Muße dazu haben, kehren Sie zum Schreiben
- an Ihr Inneres Kind zurück.
- 

<sup>1</sup> Kraitsberg nennt es »magic child«.

<sup>2</sup> Wenn Ihnen diese Methode zusagt, können Sie nach und nach Fotos unterschiedlichen Alters auswählen.

- – Im nächsten Schritt versetzen Sie sich mit Hilfe des Fotos in Ihr Inneres Kind: Was würde es antworten?
- 
- – Falls es ein abgelehntes und verletztes Inneres Kind ist, können Sie ihm Raum und Gehör geben, von seinen Verletzungen und schambesetzten Gefühlen zu berichten?
- 
- – Vielleicht können Sie Ihrem Inneren Kind Ihre gemischten Gefühle ihm gegenüber als Erwachsene mitteilen?
- 
- – Ihm berichten, warum Sie es viele Jahre abgelehnt und versteckt haben?
- 
- – Neugierig sein, was Ihr Inneres Kind dazu zu sagen hat.
- 
- – Falls Sie in zarten Ansätzen Mitgefühl und Zuwendung für Ihr verletztes Inneres Kind verspüren, können Sie auch das in Worte fassen?
- 
- – Falls es ein Inneres Kind ist, welches Sie sehr schätzen und gerne haben, können Sie das in Worte fassen?
- 

Wenn Sie diese dialogische Haltung Ihrem Inneren Kind gegenüber beibehalten können, kann es (und damit Sie) nach und nach nicht nur seine (und damit Ihre) verwundeten, sondern auch seine (und damit Ihre) wundervollen Seiten zeigen und leben.

Parallel dazu sammeln Sie weitere Bilder von sich als Baby und kleinem Kind. Falls Sie bislang noch keines besitzen, mögen Sie sich vielleicht ein kleines Fotoalbum anlegen. Haben Sie auch noch eigene alte Spielsachen? Kramen Sie sie hervor. Falls Sie den Impuls dazu verspüren, spielen Sie mit ihnen oder stellen Sie es sich zumindest vor.

Höchstwahrscheinlich werden Sie sich hierbei auch an bisher unverarbeitete (da zu schreckliche) Ereignisse aus Ihrer Kindheit erinnern. Um diese offenen Gestalten schließen und integrieren zu können, empfiehlt sich dann ein therapeutischer Rahmen im Einzel- oder Gruppensetting (vgl. »Erfahrungen integrieren – offene Gestalten schließen«).

## Zuwendung zu Körper- und Energieprozessen

»Der Körper ist unser Tempel.« Auf den ersten Blick scheint dies ein Leitbild unserer Kultur zu sein: gepflegt, attraktiv, fit, gesund, wohl geformt, sexy, ewig jugendlich ...

Jedoch der Schein trügt: Die wenigsten erleben ihren Körper als (heiligen) Tempel, fühlen sich in ihm wohl oder vertrauen auf ihn. Stattdessen sind wir alle (nicht nur ACoAs) sehr geübt in Körperbeherrschung mithilfe vorwiegend vernunftgeleiteter Instruktionen. Als langfristige Konsequenz daraus ist es zu einer Entkörperlichung gekommen. Das heißt, unsere Körper- und Energieprozesse stehen uns nicht mehr als grundlegende Orientierungshilfe in unserem Alltag zur Verfügung.

Wahrscheinlich haben Sie als ACoA ausgesprochen wenig Zugang zu Ihren Gefühlen und damit verbundenen Körpererfahrungen. Womöglich leiden Sie infolgedessen unter chronischer Erschöpfung, psychosomatischen Symptomen, starker Anspannungen, innerer Unruhe, sowie Schlafstörungen.

Den hier zugrundeliegenden, bereits langanhaltenden Prozess der Entkörperlichung gilt es nun nach und nach wieder rückgängig zu machen. Dazu jetzt einige einführende Anregungen:

Um bestimmte Körperregionen bewusster wahrnehmen zu können, gibt es die einfache Möglichkeit, sich selbst zu berühren, wie zum Beispiel:

- mit der Hand auf der Herzregion den Herzschlag oder den eigenen Puls zu spüren.
- die eigene Hand auf den Bauch zu legen, um sich der Bewegung des eigenen Atems bewusst zu werden und sie verfolgen zu können.
- jeweils den Daumen der einen Hand mit der anderen zu umfassen, um den eigenen Energiekreis zu schließen. Das beruhigt und hilft, sich zu zentrieren.
- sich selbst den Nacken zu massieren, kann spontan tieferes und längeres Atmen auslösen.

Im Prozess der Exploration einer Empfindung sollten Sie sich darauf konzentrieren, wo und wie genau Sie etwas spüren. Bei längerem Verweilen bei einer körperlichen Empfindung tauchen vielleicht auch innere Bilder, Gefühle oder Handlungsimpulse auf, die Sie zunächst mit wohlwollendem Interesse zur Kenntnis nehmen können.

Was Ihr Körperbewusstsein betrifft, haben Sie vermutlich am ehesten Zugang zu verspürten (oftmals schmerzhaften) Anspannungen. Zunächst können Sie in eine wahrgenommene Verspannung hineinspüren, um bewusst zu erfahren, wie Sie diese herbeiführen. Es erfordert etwas Zeit und damit Geduld und die Fähigkeit, sich darauf konzentrieren zu können.

- Als nächstes könnten Sie damit experimentieren, sie zu verstärken, um bewusster mitzubekommen, dass Sie es sind, der\*die sich anspannt, und wie Sie es machen.
- Weiterhin könnten Sie in sich hineinspüren, was Sie damit ausdrücken und vielleicht sagen würden, oder welches Gefühl damit einhergeht.
- An wen würde sich Ihr Gefühl oder Ihre Aussage richtet?

Nachdem Sie deutlich erlebt haben, wie Sie muskulär in einer Körperregion anspannen, könnten Sie zusätzlich mitverfolgen, wie sich das auf Ihre Atmung und den Rest Ihres Körpers auswirkt. Oftmals führt eine Konzentration auf den Atem spontan zu einer Vertiefung und Weitung des Atemraums und einer Erahnung dessen, was zurückgehalten wurde.

Leiden Sie unter Steifheit, Anspannungen oder Symptomen körperlichen Unwohlseins, entwickeln Sie für sich gezielt ein Bewegungsprogramm, in welchem Atem-, Dehn- und Streckübungen enthalten sind. Durch größere Flexibilität können Sie mehr spüren und etwas in Ihnen kann in Bewegung kommen. Dabei sollte Ihre besondere Aufmerksamkeit dem Zusammenspiel von Atmung, Bewegung und Emotion – auch Gemütsbewegung genannt – gelten. Auf diese Weise entwickeln Sie Gewährsein für Ihre Körperprozesse sowie dafür, in welcher Weise Sie diese eingreifend kontrollieren, beziehungsweise zulassen können.

Wesentliche Polaritäten können dabei deutlich erfahrbar werden, wie zum Beispiel:

- loslassen – halten/anspannen,
- sich zuwenden/dabeibleiben – Körperempfindungen übergehen,
- zulassen – kontrollieren,
- sich weich machen – sich hart machen,
- den Atem frei fließen lassen – kontrollieren und flach halten.

Nun komme ich zu den Energieprozessen. Ein Begriff, der zunächst nebulös klingen mag und für einige gar esoterisch anmutet. Beginnen Sie darauf zu achten. Wenn Sie sich müde, matt, antriebslos und ausgelaugt fühlen – haben Sie wenig Energie. Wenn das insbesondere in der Gegenwart von bestimmten Personen, bei

gewissen Tätigkeiten passiert oder nur in konkreten Räumlichkeiten und Orten geschieht, dann ziehen diese besonders viel von Ihrer Energie.

Umgekehrt kennen Sie bestimmt auch das Phänomen, sich bei anderen Begebenheiten inspiriert, angeregt, genährt und bereichert zu fühlen – halt Energie getankt zu haben. Die bewusste Wahrnehmung dieser Geschehnisse will erstens geübt sein und ist zweitens eine unentbehrliche Orientierungshilfe für Ihren nachhaltigen Genesungsprozess. Auf den Punkt gebracht: Achten Sie auf Ihren Energieprozess. Vermeiden Sie, wenn möglich, was zehrt, und bevorzugen Sie, was nährt.

Zu guter Letzt richten Sie Ihr Augenmerk auf den Zusammenhang von Körperkontakt/Berührungen und die damit ausgelösten Körper und Energieprozesse. Vergegenwärtigen Sie sich zunächst, welche Art von Berührungen und Körperkontakt Sie in Ihrer Kindheit und Jugend hatten. Wahrscheinlich waren sie wenig nährend oder auf ihre Bedürfnisse abgestimmt.

Vermutlich wird demgemäß jegliche Form körperlicher Berührung in Ihnen bis heute ambivalente, vielschichtige Gefühle hervorrufen. Das mag verwirrend sein.

Berührungen können zum Beispiel unerfüllte Bindungsbedürfnisse ins Bewusstsein bringen, mit ihrer tiefen Sehnsucht nach Nähe, Hautkontakt und körperlicher Geborgenheit. Genauso gut können sie umgekehrt, im Widerspruch dazu, Reflexe und Bewegungsimpulse erzeugen wegzustoßen, zurückzuweichen oder gar zu erstarren. Vielleicht gelingt es Ihnen, dies wahrzunehmen, anzunehmen und mit therapeutischer Begleitung in einen sinnstiftenden Kontext zu integrieren (vgl. »Erfahrungen integrieren – offene Gestalten schließen«).

Die Zuwendung zu Körper- und Energieprozessen, wie wir sie in der Gestalttherapie verstehen, ermöglicht langsam, aber sicher, alle vier verinnerlichten Regeln auszuhöheln, zu lockern und situationsangepasst zu erweitern (vgl. »Die vier Regeln in einer Alkoholiker-Familie«). So können Sie im Verlauf Ihres Genesungsprozesses nach und nach das einengende Korsett Ihrer verkörperten Introjekte aufweichen oder gar sprengen und durch freieres Atmen und spontane Bewegungen Ihre Lebendigkeit mehr genießen.

## Eine Besinnung auf die eigene spirituelle Praxis

Hier haben Sie die Möglichkeit, sich mit ihrer persönlichen Erfahrung von Spiritualität bewusst zu beschäftigen.

Auch wenn ich den Begriff der Spiritualität sehr weit fasse, bin ich aufgrund meiner langjährigen Erfahrung beruflich und privat zu der Überzeugung gekommen, dass eine spirituelle Praxis eine wesentliche Voraussetzung für die Genesung für ACoAs ist (vgl. »Modifizierter Kontaktstil« und »Zur Erweiterung von Gewahrsein und Präsenz durch spirituelle Praxis«).

Viele der praktischen Anregungen in diesem Buch erfordern zu Beginn eine Meditation, um sich zu erden, zu zentrieren und zu sich zu kommen. So werden Sie vertraut mit der spirituellen Praxis des Awareness-Kontinuums – eines elementaren Bestandteils der Gestalttherapie.

Wie bereits etwas ausführlicher beschrieben, beginnt der Genesungsprozess für ACoAs mit spirituellem Unwohlsein – was in den meisten Fällen nicht als solches erkannt wird – und einer Suche nach etwas, das dies zumindest lindert.

Sie könnten sich jetzt die Zeit nehmen und ihren diesbezüglichen Werdegang stichpunktartig – am besten schriftlich – nachvollziehen.

Hier ein möglicher Leitfaden:

- Beginnen Sie mit höchstens zehn wichtigen Ereignissen aus Ihrem biografischen Hintergrund, die Ihre Einstellung zu Spiritualität beeinflusst haben.
- Beschreiben Sie skizzenhaft, wie diese Erfahrung Sie Ihrer Meinung nach prägte.
- Rückblickend: worin bestand Ihre beginnende Suche nach einem sinnstiftenden größtmöglichen Kontext?
- Vergewärtigen Sie sich, welcher allumfassende, richtungweisende, sinnstiftende Bezugsrahmen für Sie heutzutage tragend ist.
- Worin besteht Ihre eigene spirituelle Praxis, so wie Sie sie verstehen?

Falls Sie noch gar keine oder nur wenig Erfahrung mit Meditation bzw. mit der Kultivierung des Awareness-Kontinuums haben, finden Sie dafür einige einfache Anleitungen im gleichnamigen Handout.

## AFFIRMATIONEN und NEGATIONEN

Sowohl Affirmationen als auch Negationen können als Antidot zu tief verinnerlichten toxischen Glaubenssätzen eine befreiende und inspirierende Wirkung haben.

Eine Affirmation kann als Ich-Aussage oder Du-Aussage formuliert werden. Die Botschaft soll das Gegenteil davon vermitteln, was Sie als Heranwachsende\*r, in Ihrer Alkoholiker-Familie gehört und geschluckt haben.

Um sich wirksam von toxischen Introjekten abzugrenzen und sie zurückzuweisen, ist es gelegentlich auch erforderlich, Negationen zu benutzen.

Zur Erinnerung: Affirmationen und Negationen

- sind am wirksamsten, wenn sie kurz, einfach und prägnant und in der Gegenwartsform formuliert werden;
- bestätigen Positives, was Sie sich wünschen und was Ihnen zusteht;
- bestätigen Ihr Recht, sich abzugrenzen, etwas nicht zu wollen.

Therapeutisch sinnvolle Affirmationen sollten sich zum einen auf Ihre Grundbedürfnisse, zum anderen auf Ihre sozialen Fähigkeiten beziehen, welche in Ihrer Kindheit und Jugend vernachlässigt wurden. Dann können sie zur Genesung beitragen. Im Sinne des Gestaltansatzes gehört zur Anwendung von Affirmationen und Negationen auch, dass sie nicht nur allein, sondern im Kontakt mit wichtigen Bezugspersonen umgesetzt und geübt werden.

Therapeutisch sinnvolle Negationen ergeben sich dabei aus Ihrem Bedürfnis, sich abzugrenzen, Toxisches zurückzuweisen und ungewollte Zuschreibungen abzulehnen.

Als Anregung für die Formulierung Ihrer Affirmationen und Negationen hier eine Auswahl wichtiger Grundbedürfnisse und sozial relevanter Fähigkeiten. Suchen Sie sich zunächst nur ein Thema aus, welches gerade in Ihrem Leben und/oder in Ihrer Therapie aktuell ist und welchem Sie sich eine Weile widmen werden.

### Wichtige Grundbedürfnisse:

- Anbindung, Liebe und passender Resonanz
- Schutz vor Gewalt, Missbrauch und Übergriffigkeit

- Sicherheit und Bewegungsfreiheit
- einen Platz haben, sich gewollt und zugehörig fühlen
- Nahrung, auch geistige Anregung und Spiel
- Wärme und Behaglichkeit
- stimmiger Körperkontakt
- Grenzen und Privatsphäre

### **Wichtige soziale Fähigkeiten:**

- meine Gefühle wahrnehmen und ausdrücken
- auf meine Gefühle hören und danach handeln
- meiner Wahrnehmung trauen
- meine Wahrheit erkennen und aussprechen
- um Hilfe und Informationen bitten
- Freundschaften schließen
- »gesunde« intime Beziehungen eingehen
- mich jemandem anvertrauen
- offen für Veränderungen sein
- flexibel mit Veränderungen umgehen
- neugierig mein Umfeld erweitern
- Realitäten anerkennen
- meine Bedürfnisse wahrnehmen
- meine Bedürfnisse wichtig nehmen
- nein sagen können
- maßhalten können
- ein Gefühl für das »richtige« Maß haben
- angemessene Verantwortungsübernahme
- Abgrenzung gegen ungerechtfertigte Schuldzuweisungen
- Wissen um eigene Schwächen und Stärken



*Platz für Ihre eigenen Affirmationen und Negationen*