

Amanda, 40 Jahre

Ich bin 40 Jahre alt und aktuell als Bildungsreferentin der politischen Jugendbildung in Norddeutschland tätig. Im Jahr 2016 brach ich mit einer Freundin zu einer Weltreise auf, in deren Zuge ich mir darüber klar werden wollte, ob ich Kinder haben möchte oder nicht. Stattdessen wurde mir bewusst, dass meine bisherigen Liebesbeziehungen immer gescheitert waren und ich mir immer Partner ausgesucht hatte, die etwas völlig anderes wollten als ich.

Deshalb habe ich nach meiner Rückkehr auf Empfehlung einer Freundin eine Therapeutin, die mit Angehörigen von Suchtkranken arbeitet, aufgesucht und im Zuge der Gruppentreffen nach und nach herausgefunden, dass meine Probleme (natürlich) viel tiefer liegen, in meiner Kindheit begonnen haben und ich co-abhängig von meiner Mutter bin. Diese wiederum ist co-abhängig von meinem Vater, der alkoholkrank ist. Schon sein Vater war alkoholabhängig und wie so oft, die Krankheit direkt vor Augen, kann er es bei sich selbst nicht erkennen.

Ich bin mir nicht ganz sicher, ob die frühe Co-Abhängigkeit von meiner Mutter damals schon direkt mit der Alkoholsucht meines Vaters und ihres Verhaltens mir gegenüber zu tun hatte (hier kommt vor allem auch zum Tragen, dass meine Eltern sehr jung eine Familie gegründet haben und sich nie mit sich selbst auseinandergesetzt haben. Als ich Teenager war, war es aber definitiv so.

Ich habe gelernt, dass die Bedürfnisse meiner Mutter an erster Stelle stehen, meine nur zweitrangig sind und ich dafür zuständig bin, dass meine Mutter glücklich ist und ich ihre Erwartungen an mich erfülle. Ich habe gelernt, dass ich als Person nicht genüge, sei es hinsichtlich des Aussehens, wie auch schulischer oder beruflicher Leistungen, ganz zu schweigen von eigener Familie. In vielen Situationen, die mit dem Alkoholkonsum meines Vaters zu tun hatten, hat meine Mutter mich mit meinen beiden jüngeren Geschwistern allein gelassen und mir so die Verantwortung übertragen. Inzwischen ist meine Mutter so verstrickt, dass sie sich eine eigene Welt erschaffen hat, in der es die Alkoholsucht meines Vaters quasi nicht gibt und ich die egoistische Tochter bin, die auf Distanz geht, ohne an meine Eltern zu denken, die immer für mich da waren.

In meinem Alltag habe ich seit jeher mit meinem Selbstbewusstsein zu kämpfen, in zwischenmenschlichen Beziehungen fällt es mir schwer, zu vertrauen, mir fällt es schwer, Kritik anzunehmen genau wie Komplimente und ich bin extrem selbstkritisch und perfektionistisch. Ich bin sehr gut darin, zu organisieren, da ich alles immer unter Kontrolle haben möchte. Loslassen und entspannen fallen mir hingegen extrem schwer. Ich trinke wenig bis keinen Alkohol, da ich Angst habe, die Krankheit evtl. geerbt zu haben und muss spätestens seit einem Vorfall vor einigen Jahren erkennen, dass mein Vater so tief in seiner Krankheit gefangen ist, dass er nicht nur sein eigenes Leben, sondern auch das meiner Mutter und mein eigenes, sowie das anderer Personen durch sein Verhalten gefährdet.

Nach über 30 Jahren mit meinen erlernten Mustern ist meine Therapie, die nun seit 2017 andauert, noch nicht beendet aber ich habe schon sehr viel für mich und mein Leben lernen und ändern können, um besser für mich sorgen zu können und gesund zu werden. Inzwischen kann ich die meisten Schwierigkeiten gut erkennen und reflektieren und mein Verhalten langsam ändern.

Aber es sind eben meine Eltern, um die es geht, das ist immer wieder eine sehr große Herausforderung, zumal ja keine böse Absicht hinter ihrem krankhaften Verhalten steckt. Ich bin nur noch selten bei meinen Eltern und wenn dann versuche ich zu vermeiden, mit ihnen allein zu sein. Telefonischer Kontakt kommt nur zustande, wenn ich es gerade möchte oder

kann. So kann ich mit dieser Distanz neue Verletzungen vermeiden und es hilft mir, nicht in alte Muster zu rutschen. Glücklicherweise habe ich viele tolle Menschen um mich, die mir helfen, einen guten Alltag zu gestalten. Mit ihnen kann ich immer wieder offen über meine Probleme sprechen und finde Gehör und Verständnis. Auch mit meinen Geschwistern habe ich ein sehr gutes, enges Verhältnis, nicht zuletzt, weil uns die Probleme unserer Eltern zusammenschweißen. Aber es ist Tag für Tag immer wieder eine Aufgabe.

Ich glaube, überhaupt über das Thema zu sprechen, ist ein wichtiger erster Schritt, um die Gesellschaft aufmerksam zu machen und das ganze Thema aus dem Tabu-Bereich zu holen. Meine Generation ist vielleicht die erste, in der über die Alkoholkrankheit von Angehörigen gesprochen werden kann, wobei ich lange gebraucht habe, es tatsächlich aussprechen zu können und es nur bei engen Freund*innen tue.

Ich bin aufgewachsen mit dem Wissen, das solche Sachen nicht weiter thematisiert werden und unter den Teppich gekehrt werden, um den Schein zu wahren. Immerhin habe ich vergleichsweise früh erkennen können, was bei mir nicht stimmt aber ich glaube, dass diese Erkenntnis bei den meisten Betroffenen erst sehr spät, wenn überhaupt, einsetzt und das liegt vor allem auch daran, dass nicht darüber gesprochen wird und es immer noch ein Tabu ist, wenn in der Familie jemand alkoholsüchtig ist.