



## *Das Problem* *(Adaptiert von der Laundry List)*

Viele von uns fanden heraus, dass wir mehrere Eigenschaften gemeinsam hatten, weil wir in einem alkoholkranken oder dysfunktionalen Haushalt aufgewachsen waren. In der Gegenwart anderer fühlten wir uns isoliert und unbehaglich, insbesondere mit Autoritätsfiguren. Um uns selbst zu schützen, wurden wir zu jemand, der es allen recht machen will, obwohl wir dabei unsere eigene Identität verloren. Dennoch missverstanden wir jede persönliche Kritik als Bedrohung. Wir wurden entweder selbst Alkoholiker (bzw. praktizierten anderes süchtiges Verhalten), oder heirateten einen solchen oder beides. Oder wir fanden eine andere zwanghafte Persönlichkeit, wie zum Beispiel einen Arbeitssüchtigen, um unser krankhaftes Bedürfnis nach Verlassenwerden zu erfüllen.

Wir lebten das Leben aus der Opferperspektive. Da wir ein überentwickeltes Verantwortungsbewusstsein haben, zogen wir es vor, uns um andere zu kümmern und nicht um uns selbst. Wir bekamen Schuldgefühle, wenn wir für uns selbst eintraten, anstatt anderen nachzugeben. So wurden wir zu Reagierenden, statt zu Handelnden, und überließen es anderen, die Initiative zu ergreifen. Wir waren abhängige Persönlichkeiten, die Angst vor dem Verlassenwerden hatten, bereit, fast alles zu tun, um an einer Beziehung festzuhalten, um nicht emotional verlassen zu werden. Dennoch wählten wir immer wieder unsichere Beziehungen, weil sie der Beziehung zu alkoholkranken oder dysfunktionalen Eltern in unserer Kindheit entsprachen.

Diese Symptome der Familienkrankheit Alkoholismus oder andere Dysfunktion machten uns zu „Co-Opfern“, die die Eigenschaften der Krankheit übernehmen, ohne notwendigerweise jemals selbst zu trinken. Als Kinder lernten wir, unsere Gefühle zu unterdrücken, und als Erwachsene hielten wir sie verborgen. Als Folge dieser Konditionierung verwechselten wir Liebe mit Mitleid und neigten dazu, jene zu lieben, die wir retten könnten. Noch selbstzerstörerischer war, dass wir in all unseren Angelegenheiten süchtig nach Aufregung wurden und ständiges Durcheinander funktionierender Beziehungen vorzogen. Dies ist eine Beschreibung, keine Anschuldigung.