

CHECKLISTE: Was du als Kind erlebt hast – und was du heute brauchst

1. Chaos und Unberechenbarkeit

Was du als Kind erlebt hast

Viele Kinder in alkoholbelasteten Familien lebten in einer Atmosphäre ständiger Unsicherheit.

Typische Situationen:

- Die Stimmung der Eltern wechselte im Minutentakt.
- Es gab Abende voller Lärm, Streit oder Beschimpfungen.
- Du wusstest nie, was dich nach der Schule erwartet.
- Ein Elternteil war an einem Tag liebevoll und am nächsten kalt oder betrunken.

Wie es sich anfühlte:

Das Kind lebt in einem Dauer-Alarmzustand.

Der Körper ist angespannt, das Herz schlägt schneller, der Atem wird flach.

Man spürt immer unterschwellig Angst:

„Kommt gleich ein Ausbruch? Muss ich mich schützen? Muss ich weglaufen?“

Seelische und psychische Folgen:

- chronische innere Unruhe
 - Hypervigilanz (ständiges Scannen der Umgebung)
 - Probleme, Ruhe auszuhalten
 - Neigung, sich in chaotische oder dramatische Beziehungen zu ziehen
 - das Gefühl, Stabilität sei „langweilig“ oder „nicht echt“
-

Was du heute brauchst

Du brauchst ein Umfeld, in dem Ruhe sicher ist und nicht wie eine Bedrohung wirkt.

Du brauchst Menschen, deren Verhalten vorhersehbar ist.

Du brauchst Beziehungen, die nicht ständig emotional explodieren.

Beispiele:

- Menschen, die ihre Versprechen halten
- Partner*innen, die Konflikte ohne Drama lösen
- Freundschaften, in denen man nicht andauernd aufpassen muss
- ein Zuhause, das leise, klar und sicher ist

Warum es so wichtig ist:

Dein Nervensystem darf lernen, dass Ruhe nicht gleich Gefahr bedeutet.

Nur dann können sich Körper, Selbstwert und Beziehungen stabilisieren.

Kleine Schritte, die du gehen kannst:

- Eine tägliche 5-Minuten-Routine, bei der du bewusst atmest oder dich streckst.

CHECKLISTE: Was du als Kind erlebt hast – und was du heute brauchst

- Räume schaffen, die sich sicher anfühlen (Ordnung, Licht, klare Strukturen).
 - Kleine Pausen einbauen, in denen du bewusst nichts tust.
 - Menschen meiden, die ständig Drama erzeugen.
 - Beziehungen wählen, die weniger intensiv, aber verlässlicher sind.
-

2. Unterdrückte Gefühle

Was du als Kind erlebt hast

In vielen alkoholbelasteten Familien wird das Gefühlsklima von den Erwachsenen bestimmt.

Kinder lernen früh:

- „Wenn ich traurig bin, gibt es Ärger.“
- „Wenn ich wütend bin, werde ich angeschrien oder bestraft.“
- „Wenn ich Angst habe, interessiert es niemanden.“
- „Ich muss funktionieren, egal wie es mir geht.“

Sie spüren: Meine Gefühle sind gefährlich. Ich darf sie nicht zeigen.

Seelische Folgen:

- du spürst deine Gefühle nicht mehr
 - du entschuldigst dich für deine Bedürfnisse
 - du zeigst nur die „angepassten“ Anteile
 - du wirst von Menschen angezogen, die Dominanz und Kontrolle ausüben
 - du wirst über deine Grenzen geschoben, ohne es zu merken
-

Was du heute brauchst

Du brauchst einen Raum, in dem deine Gefühle willkommen sind.

Du brauchst Menschen, die nicht explodieren, wenn du „Nein“ sagst oder traurig bist.

Du brauchst Beziehungen, in denen du dich ausdrücken darfst – ohne Angst.

Warum es wichtig ist:

Gefühle sind Signale.

Ohne sie kannst du keine gesunden Entscheidungen treffen.

Kleine Schritte:

- Jeden Tag 1 Minute inhalten: „Was fühle ich gerade – in einem Wort?“
 - Kleine Bedürfnisse aussprechen („Ich brauche kurz frische Luft.“).
 - Beobachten, bei wem du dich sicher fühlst – und diese Menschen aktiv wählen.
 - In Konflikten langsam sprechen, statt sofort nachzugeben.
 - Im Coaching lernen, Gefühle wieder zu erkennen und zu benennen.
-

CHECKLISTE: Was du als Kind erlebt hast – und was du heute brauchst

3. Scham und Schweigen

Was du als Kind erlebt hast

Scham ist eines der tiefsten Gefühle bei Kindern aus alkoholbelasteten Familien:

- Scham über betrunkene Eltern
- Scham über peinliche Szenen in der Öffentlichkeit
- Scham, wenn Eltern lügen, schreien oder sich übergriffig verhalten
- Scham, weil du niemandem davon erzählen durftest

Kinder tragen die Scham der Erwachsenen – obwohl sie nichts dafür können.

Seelische Folgen:

- du versteckst dich selbst
 - du hältst Probleme geheim, auch in Beziehungen
 - du spürst ständig das Gefühl, „falsch“ zu sein
 - du übernimmst Verantwortung für das Verhalten anderer Menschen
 - du schämst dich für Partner*innen, die sich schlecht benehmen – und schweigst wieder
-

Was du heute brauchst

Du brauchst Beziehungen, in denen Offenheit möglich ist.

Du brauchst Menschen, bei denen du nichts verbergen musst.

Du brauchst ein Umfeld, in dem du nicht beleidigt, beschämt oder verurteilt wirst.

Warum es wichtig ist:

Scham isoliert.

Sie hält dich in toxischen Beziehungen.

Nur durch Sichtbarkeit entsteht Heilung und Selbstwert.

Kleine Schritte:

- Eine einzige vertraute Person suchen und etwas Kleines teilen.
 - Dich daran erinnern: „Ich muss mich nicht für andere Menschen schämen.“
 - Grenzen setzen, wenn jemand dich klein macht.
 - Situationen wahrnehmen, in denen du dich schämst – und prüfen, wem diese Scham wirklich gehört.
-

4. Verzerzte Vorstellung von Normalität und fehlende Grenzen

Was du als Kind erlebt hast

In alkoholbelasteten Familien wird Fehlverhalten oft als „normal“ verkauft:

- Schreien

CHECKLISTE: Was du als Kind erlebt hast – und was du heute brauchst

- Lügen
- Vernachlässigung
- Beleidigungen
- Manipulation
- Gefühlsausbrüche
- Drohungen

Du hast gelernt:

- „Das ist eben Familie.“
- „Das passiert überall.“
- „So schlimm ist es doch nicht.“

Seelische Folgen:

- du erkennst Grenzverletzungen nicht
 - du entschuldigst das Verhalten anderer
 - du glaubst, du übertreibst
 - du akzeptierst Dinge, die du niemals akzeptieren solltest
-

Was du heute brauchst

Ein inneres System, das klar unterscheidet zwischen:

- „Das ist okay.“
- und
- „Das geht nicht.“

Beziehungen, in denen Grenzen respektiert werden.

Warum es wichtig ist:

Ohne innere Grenzen bist du anfällig für Menschen, die Macht missbrauchen.

Kleine Schritte:

- Stopp-Wort einführen: „Ich brauche kurz einen Moment.“
 - Auf Körpersignale achten (Herzrasen, Druck im Brustkorb).
 - Eine Liste schreiben: „Was ist für mich ein No-Go?“
 - Menschen meiden, die deine Grenzen lächerlich machen.
 - Üben, kleine Neins auszusprechen („Heute nicht.“).
-

5. Liebe als Leistung

Was du als Kind erlebt hast

Viele EKAs (Erwachsene Kinder von Alkoholikern) haben gelernt:

Liebe ist nicht sicher.

CHECKLISTE: Was du als Kind erlebt hast – und was du heute brauchst

Liebe kommt nur, wenn ich „brav“ bin.

Liebe hängt davon ab, wie gut ich funktioniere.

Beispiele:

- du hast Geschwister getröstet
- du hast Eltern geschützt
- du warst „reif für dein Alter“
- du hast versucht, Streit zu verhindern

Liebe wurde zu etwas, das man verdient – nie zu etwas, das einfach da ist.

Seelische Folgen:

- du denkst, du musst perfekt sein, um Liebe zu bekommen
 - du akzeptierst Partner*innen, die Liebe entziehen
 - du strengst dich übermäßig an
 - du bleibst, obwohl du verletzt wirst
-

Was du heute brauchst

Du brauchst Beziehungen, in denen du nicht leisten musst, um gesehen zu werden.

Liebe, die nicht davon abhängt, wie du funktionierst.

Menschen, die bleiben – auch wenn du Ecken, Kanten oder Schwächen hast.

Warum es wichtig ist:

Nur bedingungslose Wertschätzung baut echten Selbstwert.

Kleine Schritte:

- Eine kleine Schwäche zugeben („Ich bin heute nicht so belastbar.“).
 - Hilfe annehmen – auch wenn es sich fremd anfühlt.
 - Schrittweise Verantwortung abgeben.
 - Menschen wählen, die zuverlässig sind, nicht beeindruckend.
 - Situationen erkennen, in denen du „um Liebe kämpfst“ – und innehalten.
-

6. Rollen aus der Kindheit

Was du als Kind erlebt hast

Kinder übernehmen Rollen, um in der Familie zu überleben, z. B.:

- die Verantwortliche
- der Rebell
- die Unsichtbare
- der Clown
- der Erfolgsorientierte

CHECKLISTE: Was du als Kind erlebt hast – und was du heute brauchst

Diese Rollen geben Sicherheit – aber sie sind nicht deine echte Persönlichkeit.

Seelische Folgen:

- du funktionierst statt zu leben
 - du wirst von bestimmten Partner*innen regelrecht „erkannt“
 - du ziehst Menschen an, die dich benutzen
 - du weißt nicht, wer du bist, wenn du nicht funktionierst
-

Was du heute brauchst

Du brauchst die Erlaubnis, deine Rolle abzulegen.

Du brauchst Beziehungen, in denen du nicht „performen“ musst.

Du brauchst Menschen, die dich sehen, nicht das, was du leitest.

Kleine Schritte:

- Einen Tag pro Woche nichts leisten – nur sein.
- Eigenschaften aufschreiben, die DU wirklich hast, nicht die du spielst.
- Situationen bemerken, in denen du „in deine Rolle fällst“.
- bewusst stoppen: „Ich muss hier nichts retten.“
- Unterstützung suchen, um loszulassen, was nicht mehr zu dir gehört.

CHECKLISTE: Was du als Kind erlebt hast – und was du heute brauchst

1. Chaos und Unberechenbarkeit Erlebt: <ul style="list-style-type: none">– Stimmungsschwankungen– Unvorhersehbare Reaktionen– Angst vor Ausbrüchen– Daueranspannung	Heute brauchst du: <ul style="list-style-type: none">– Stabilität– Berechenbarkeit– sichere, ruhige Beziehungen– ein Umfeld ohne Drama
2. Unterdrückte Gefühle Erlebt: <ul style="list-style-type: none">– Gefühle nicht zeigen dürfen– Funktionieren statt fühlen– Konflikte vermeiden– Anpassung aus Angst	Heute brauchst du: <ul style="list-style-type: none">– sichere Menschen, die Gefühle halten können– Raum für Bedürfnisse– Erlaubnis, dich auszudrücken– emotionale Sicherheit
3. Scham und Schweigen Erlebt: <ul style="list-style-type: none">– peinliche Situationen verbergen– Verantwortung für Eltern übernehmen– emotionales Schweigen– Angst, entdeckt zu werden	Heute brauchst du: <ul style="list-style-type: none">– Offenheit ohne Angst– Beziehungen, in denen du nichts verstecken musst– Menschen, die dich nicht beschämen– ein Umfeld, das Ehrlichkeit erlaubt
4. Verzerrte Normalität und fehlende Grenzen Erlebt: <ul style="list-style-type: none">– No-Go-Verhalten galt als normal– Grenzverletzungen wurden geduldet– Unsicherheit, was „okay“ ist– Zweifel an der eigenen Wahrnehmung	Heute brauchst du: <ul style="list-style-type: none">– klare Orientierung– echte Grenzen– Menschen, die Grenzen respektieren– Sicherheit im eigenen „Nein“
5. Liebe als Leistung Erlebt: <ul style="list-style-type: none">– Zuneigung abhängig von Verhalten– Liebe musste verdient werden– Angst, Fehler zu machen– Überanpassung	Heute brauchst du: <ul style="list-style-type: none">– Liebe ohne Bedingungen– Menschen, die bleiben– Wertschätzung unabhängig von Leistung– Beziehungen, die Sicherheit geben
6. Rollen aus der Kindheit Erlebt: <ul style="list-style-type: none">– Verantwortliche– Rebell– Unsichtbare– Clown– Erfolgsorientierte Rolle	Heute brauchst du: <ul style="list-style-type: none">– Freiheit, du selbst zu sein– Beziehungen ohne Rolle oder Funktion– Menschen, die dich sehen, nicht nur deine Leistung– innere Entlastung statt Dauerdruck