

Mein Name ist Svenja Knickelbein, 47 Jahre jung. Ich bin in einer suchtblasteten Familie aufgewachsen. Meine ersten Erinnerungen daran hatte ich mit 3 Jahren und die letzten als 12jähriges Kind. Dann gab es eine 15jährige Pause, die nun schon 20 Jahre her ist, so dass Sucht nach wie vor ein Thema in meiner Familie ist. Aufgrund der (noch) aktuellen Rechtslage, darf ich nicht auf alle Details eingehen, die auf die Krankenakte des suchtblasteten Familienmitgliedes schließen lassen. Ich darf darüber sprechen, aber es darf nix dazu veröffentlicht werden. Zurzeit wiegt das Persönlichkeitsrecht des suchtkranken Familienmitgliedes noch mehr als mein Persönlichkeitsrecht wertschätzendes über meine Erfahrungen veröffentlichen zu dürfen, um anderen Mut zu machen und Perspektiven aufzuzeigen. Natürlich soll nicht jeder dahergelaufene etwas über die Suchterkrankung meines Familienmitgliedes veröffentlichen. Ich bin aber nicht irgendwer, sondern wurde massiv durch meine suchtblastete Kindheit geprägt und habe mich in ein co-un-abhängiges Erwachsenenleben gekämpft. Um mich zu vernetzen und anderen Kindern eine Perspektive aufzuzeigen, sehe ich mein Recht auf Veröffentlichung meiner/unsere Geschichten als unabdingbar. Ich hoffe sehr, dass wir in der NACOA-AG-erwachsene-Kinder uns dieser rechtliche Schieflage widmen können.

Mein Schlüssel auf meinen Weg in die Co-UN-Abhängigkeit war meine wiedergefundene Wut. Darüber möchte ich nun berichten.

Rückblickend muss ich einfach als Kind unfassbar oft wütend gewesen sein, aber natürlich hat meine Wut nie etwas bewirken können. Also entschied ich mich als Reaktion auf die dysfunktionale Familie für ein Dasein als Sonnenscheinkind, damit konnte ich natürlich vieles bewirken. Für Sonnenscheinkinder und genauso auch Sonnenscheinerwachsene passt es natürlich nicht wütend zu sein.

Als 19jährige fehlte mir die Wut sehr, ich kannte nur meine Aggressionen und die waren zerstörerisch, logisch. Aggressionen dienen dazu jemanden oder etwas zu Schaden, Wut hingegen ist eine tolle Reaktion. Wut versetzt uns in Rage und setzt so Kräfte frei, damit wir uns zu Wort melden, uns wehren, unsere Bedürfnisse klar äußern und in einem Konflikt für unser Selbst eintreten. Ne super Sache, in der richtigen Verhältnismäßigkeit. Diesen Unterschied zwischen Aggression und Wut kannte ich sehr lange nicht.

Am Anfang war es für mich sehr schwer das Wutgefühl auszuhalten, ich kannte es einfach nicht von so einem kraftvollen Gefühl durchflutet zu werden und schämte mich sehr für mein Wutgefühl. Erschwerend kam hinzu, dass ich lange nicht wusste, wie ich meine Wut äußern kann. Mittlerweile habe ich mir eine Schlagfertigkeit antrainiert in der verbalen Kommunikation als auch in der körperlichen Reaktion. Indem ich mit meinen Fäusten auf stabile Sofakissen schlage, reagiere ich mich ab, mein Ventil, um Luft abzulassen, um wieder klar Denken, Entscheiden und Handeln zu können. Denn eines ist sicher, es ist nie ratsam sich von der Wut leiten oder verleiten zu lassen.

Nachdem ich einen gesunden Zugang zu meiner Wut gefunden habe, sie gut aushalten konnte, gelang es mir sehr gut mich abzugrenzen, Grenzen zu setzen und zu verteidigen, und mich mit meinen Bedürfnissen meinem Umfeld zuzumuten. Meine Wut verschafft mir Klarheit - ein tolles Gefühl.