

The Forum

Heilung für mein verletztes inneres Kind

Von Michael S., Washington (USA)

Bis ich fünf war, wuchs ich bei meinen Grosseltern auf; beide waren Alkoholiker. Dann brachte man mich zu meiner Ursprungsfamilie zurück und ich wurde mit der Erziehung meiner Geschwister betraut, zu denen ich zuvor kaum Kontakt gehabt hatte.

Meine Eltern waren beide Alkoholiker und dysfunktionale Choleriker – sie bekämpften sich gegenseitig über ihre Kinder und liessen sie als Spielfiguren in ihrem betrunkenen Wahn zurück. Dennoch stellten sie weiter ein Kind nach dem anderen auf die Welt, die ich dann aufziehen sollte. Als ich neun war, war ich das älteste von acht Kindern und der stolze Ersatzvater meiner vier Schwestern und drei Brüder.

Obwohl ich mich nach Kräften bemühte, meine Geschwister zu erziehen, konnte ich nie vorhersagen, wann meine Eltern betrunken ihren nächsten Wutanfall haben würden. In der Schule und in der Musik fand ich etwas Trost. Ich erhielt Stipendien, zunächst für ein renommiertes Gymnasium und dann für die Harvard Universität.

Als ich auf die andere Seite des Landes zog und eine Absage für einen Stelle erhielt wandte sich mein paranoides Bedürfnis, meine Umgebung zu kontrollieren – das mir am Gymnasium, an der Universität und bei meinem ersten Job so gut geholfen hatte – gegen mich: Ich drehte komplett durch.

Ich erinnere mich nur noch an das Datum meines ersten Al-Anon-Meetings. Ich weinte das ganze Meeting hindurch. Endlich gab es einen Ort, an dem sich der verängstigte fünfjährige Michael wirklich zeigen konnte und geliebt und unterstützt wurde. Alle liebten mich und sagten: «Komm wieder».

Heute weiss ich, dass ich machtlos bin – und ich bin froh darüber. Meine höhere Macht hat die Kontrolle. Sie hatte damals schon gewusst, dass meine schwere Kindheit mir viel Empathie und Geduld bringen würde. Ich konnte sogar meinen Grosseltern, meinen Eltern und vor allem meinem verängstigten inneren Kind verzeihen.

Quelle: *The Forum* (Monatszeitschrift von Al-Anon), Ausgabe April 2011

Nachdruck mit Genehmigung von *The Forum, Al-Anon Family Group Hdqs., Inc., Virginia Beach, VA (USA)*